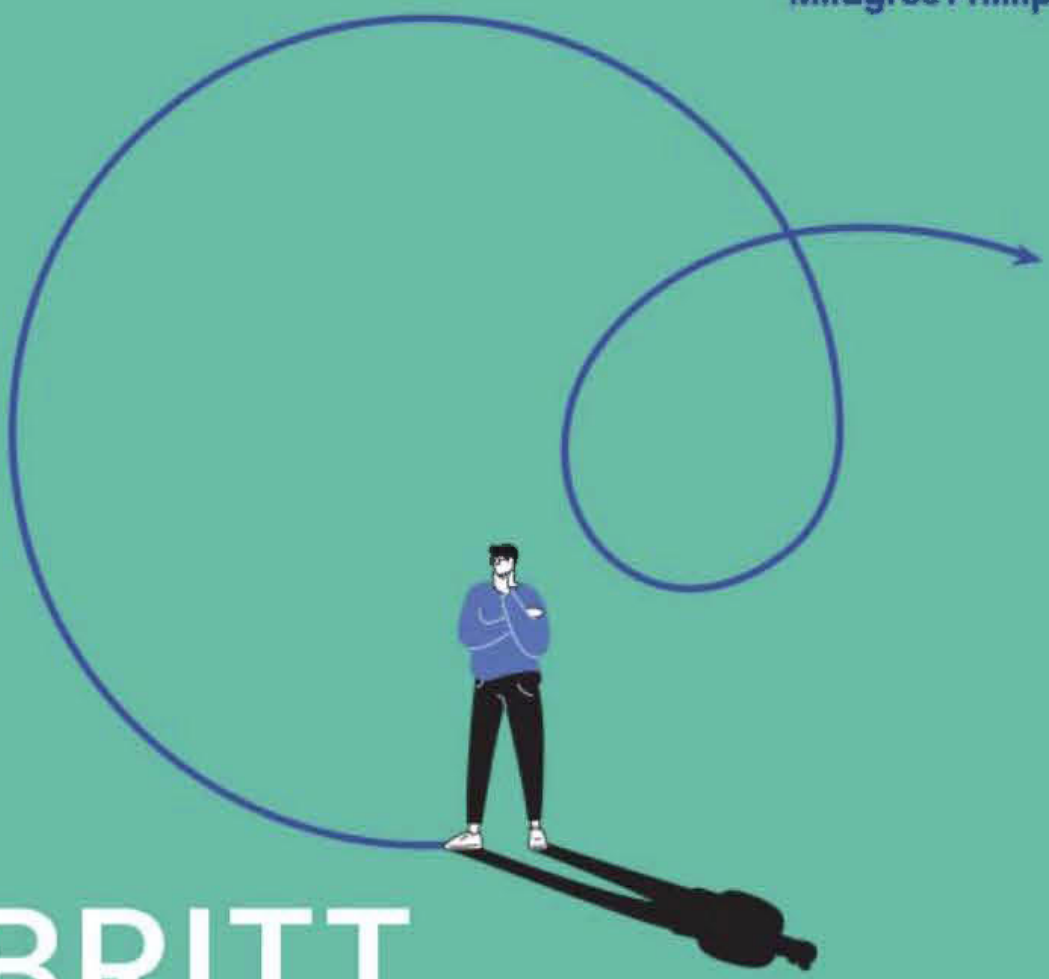
Blocajul

Cum să scapi de inerție și să mergi mai departe

O carte absolut necesară
în lumea noastră postpandemică.

Milagros Phillips



BRITT
FRANK

BRITT FRANK este psihoterapeută, expertă în tratamentul traumei și profesoară premiată la University of Kansas, unde predă cursuri de etică, asistență socială clinică și despre dependențe. Își propune ca, prin munca ei, să îi ajute pe oameni să înțeleagă mecanismele interioare ale creierului și corpului. E pasionată de gimnastica aeriană și îi face plăcere să vorbească despre sănătatea mintală în podcasturi, pe bloguri și la televizor.

ILINCA GÂNGĂ a studiat literatură și filosofie la Lyon, specializându-se ulterior în literatură comparată în cadrul unui master de cercetare la Sorbona. Este pasionată de traducere și de confluențele dintre literatură și arte.

BRITT FRANK

Blocajul

Cum să scapi de inerție și să mergi mai departe

Cuvânt-înainte de
SASHA HEINZ

Traducere din engleză de
ILINCA GÂNGĂ

CURTEA VECHE



Micuței b.

NOTA AUTOAREI

Această carte este un ghid și conține practici demonstrate științific și observate în jurul meu, rezultate ale unor cercetări academice, povești întâlnite în mediul profesional și experiențe personale. Perspectiva mea asupra lumii este cea a unei femei albe, cisgen, care trăiește într-o cultură occidentală. Ai tot atâtea motive să rămâi blocat câți oameni sunt pe pământ. Informațiile cuprinse în cartea de față li se aplică celor care dispun cu ușurință de capacitatea de alegere, de o oarecare siguranță și de acces la resurse. Aceste informații *nu* se aplică în situații de abuz, oprimare, sclavie sau în cazuri de boli mintale cronice, raporturi inegale de putere sau rasism sistemic. Oricare dintre practicile care te încurajează să reexaminezi felul în care te adresezi ție însuți sau să „îți schimbi modul de a gândi și, astfel, starea“ are potențialul de a fi toxică și de a te face să te simți vinovat, când nu ești decât o victimă. În general, „să deții controlul asupra propriilor gânduri“ funcționează *doar* dacă te afli într-un mediu în care te simți în siguranță și unde ai posibilitatea de a alege.

Informațiile din acest volum nu au scop terapeutic și nu sunt menite să înlocuiască un tratament pentru tulburări ale sănătății mintale. Instrumentele oferite și exercițiile propuse *nu* sunt valabile pentru oricine, în orice cultură, în orice situație. Capitolul despre dinamica din cadrul familiei pleacă de la premisa că părinții/îngrijitorii tăi au capacitatea de a se descurca pe cont propriu și

se raportează în mod specific la normele culturale din lumea occidentală modernă. Uneori, copiii sunt nevoiți să își asume rolul de adulți în funcție de tradiții culturale, contexte socioeconomice și multe alte elemente. Cartea de față nu se concentrează asupra situațiilor de „împotmolire", nici nu li se aplică celor legate de gen, sexualitate sau inegalitate socială.

Preia ce ți se pare de folos și lasă restul deoparte. Chiar dacă factorii de ordin psihologic provoacă de multe ori simptome fizice, consultă *întotdeauna* un medic înainte să apelezi la alte soluții, pentru a elimina posibilitatea cauzelor medicale. Nu întrerupe tratamentul pe care îl urmezi, fără supravegherea unui medic specialist. Dacă în momentul de față ești dependent de vreo substanță chimică, caută îngrijiri medicale. În absența supravegherii unui medic, tentativele de dezintoxicare de anumite droguri și de alcool pot fi periculoase și îți pot pune viața în pericol. Conținutul acestei cărți vizează schimbări de tipare *comportamentale*, nu reducerea consumului de substanțe. Dacă tu sau vreun cunoscut reprezentați un pericol pentru voi înșivă sau pentru ceilalți, pune cartea jos și mergi imediat la spitalul de urgență. Datele de identificare ale clientului s-au schimbat.

Blocajul conține informații despre boli mintale, situații de abuz, violență în cuplu, traume sexuale, doliu, dependență de droguri, tulburări de alimentație și alte subiecte care pot declanșa diverse reacții în cazul anumitor cititori. Dacă ai nevoie de asistență urgentă, adresează-te Alianței de Prevenție a Suicidului[1].

CUVÂNT-ÎNAINTE

Când devii adult, să îți faci prieteni este ceva bizar (a se citi: emoji care vomită) pentru care nimeni nu te pregătește cum trebuie. Cine vrea oare să se expună riscului de a întreba un alt adult, în mod direct sau nu: „Vrei să fim prieteni?“ Răspunsul e nimeni. E la fel de aiurea ca atunci când ești elevul nou-venit din școală.

Ei bine, acum câțiva ani am dat de un interviu acordat de Britt în podcastul *The Same 24 Hours*, realizat de Meredith Atwood, care m-a făcut să râd cu gura până la urechi, să aprob din cap la fiecare două minute și chiar să exclam „Amin!“ o dată sau de două ori. Cine e psihoterapeuta asta amuzantă, profundă, care aruncă în aer bariera impusă de sentimentul rușinii și spune adevărul? Vreau să mă împrietenesc cu *ea*!

Ce bine ar fi fost să fi avut bijuteria asta de carte la dispoziție ca să mă mai consolez puțin (vezi capitolul 6), dar din păcate n-am avut-o. Așa că i-am trimis un mesaj privat de fană ciudată lui @brittfrank pe Instagram.

Din fericire pentru mine, Britt are talentul de a face să dispară în mai puțin de trei secunde disconfortul unei situații jenante tipice rețelelor de socializare, de genul celor din cantina școlii de pe vremea gimnaziului. E unul dintre rarii oameni care chiar se bucură de ciudățenia a ceea ce marele psiholog Albert Ellis numea „oameni distruși, imperfecți“.

Doi ani mai târziu, Britt nu e doar distinsa mea colegă, ci și, mai important, prietena mea dragă.

După cum poate ai observat, comportamentul uman e cu adevărat nesuferit. Cu toții ne lovim la un moment dat de problema chinuitoare de *a ști* ce să facem, și totuși de a continua să nu facem. Acesta este marele paradox al condiției umane și, ca atare, nu e nicio noutate.

Saul din Tars, cunoscut mai apoi ca Pavel, a scris acum două mii de ani în Epistola sa către Romani: „Căci nu știu ce fac: nu fac ce vreau, ci fac ce urăsc."[2] Și-a încheiat confesiunea cu următoarea afirmație, în care ne regăsim cu toții: „Am voința să fac binele, dar n-am puterea să-l fac."[3] Cred că Sfântul Apostol Pavel a pus cât se poate de clar punctul pe i.

Sunt de părere că acest război interior distructiv este trăsătura definitorie a blocajului. Însă asemenea experienței fericirii, blocajul poate fi mai ușor definit prin intermediul metaforelor (da, Britt te va învăța că este în regulă ca specialiștii din domeniul terapiei cognitiv-comportamentale să se aventureze în artele limbajului și să folosească metaforele). Robert Kegan, psiholog specializat în psihologia dezvoltării și profesor doctor la Harvard, descrie blocajul recurgând la imaginea cuiva care încearcă să conducă o mașină în timp ce apasă pe accelerație și pe frână concomitent. Ține un picior apăsat pe accelerație (intențiile bune), iar pe celălalt pe frână (acțiune opusă bunelor intenții).

Accelerăm fără să ajungem nicăieri. E epuizant.

Având în vedere că ții în mână această carte, presupun că ești familiarizat cu caruselul comportamentului tău enigmatic. Și – îmi permit să

fac o supoziție – mai intuiesc că ești pregătit să te dai jos din carusel, ba poate chiar să pleci de tot din parcul de distracții.

Te asigur că ai găsit ghidul potrivit care să îți arate drumul spre ieșire.

Grație delicateții, umanității și umorului ei, Britt Frank te va ajuta să înțelegi, dintr-o perspectivă axată pe rolul traumelor, de ce te simți blocat (indiciu: nu e ceea ce crezi!), ce evenimente previzibile o să te arunce din nou în blocaj (sfatul profesionistului: ia cartea cu tine în vacanță) și cum poți unge balamalele înțepenite din viața ta, ca să începi să ieși din blocaj (notă: fiecare capitol conține exerciții practice).

Cu toate acestea, de vreme ce ești destul de curajos încât să recunoști că există o parte din viața ta în care simți că te scufunzi, voi respecta curajul de care dai dovadă și îți voi spune adevărul despre această carte. Iată cum stă treaba. Nu face nicio promisiune de transformare rapidă. Nu vei fi menajat în niciun fel. Cu siguranță vei vedea cum vălul care îți acoperă viața cade și lasă la vedere un mâl stătut. Sună distractiv? Nu, probabil că nu. Dar nici să fii blocat nu e distractiv!

Dacă, așa cum se spune, te-ai săturat să fii sătul până peste cap, atunci ascult-o pe Britt. Nu vei primi de la ea o linguriță de leac universal, ci un medicament eficient din punct de vedere psihologic, care îți va salva viața. Aș adăuga că acesta a constituit obiectul unei cercetări serioase, fiind testat de-a lungul anilor în laboratorul viu al propriei practici

terapeutice aflate într-un continuu progres. Un mare plus în lumea de experți de pe Instagram în care trăim.

Dezvoltarea progresivă de la un stadiu la altul, care are loc din prima până în ultima clipă a vieții (da, există stadii de dezvoltare chiar și pentru noi, adulții), se referă, în esență, la tensiunea permanentă și totuși evolutivă dintre tendința noastră de autoconservare și aspirația la transformare. Această tensiune dintre apărare și dezvoltare, limitări și oportunități reprezintă întocmai actul de a spera. Dacă totul ar fi o manifestare a dezvoltării, oportunităților și a creșterii nelimitate, nu am mai avea nevoie de speranță.

Cartea de față nu doar că ne oferă speranță acelora dintre noi care ne-am blocat, dar ne și învață că, odată ce ne lăsăm antrenați în tensiunea dintre autoprotecție și evoluție, de fapt devenim un exemplu viu de speranță.

Dă pagina și lasă-te îndrumat de învățămintele înțelepte și pline de compasiune oferite de Britt. Oricât de împotmolit ai fi în propriul gunoi, tu, dragă cititorule, ești întruchiparea speranței. Până la urmă, gunoiul acela poate fi un excelent îngrășământ.

– Sasha Heinz, titulara unui master de
psihologie pozitivă aplicată,
doctor în psihologie specializat în psihologia
dezvoltării și mentor

INTRODUCERE

> Dacă mintea umană ar fi atât de simplă încât să o putem înțelege, noi am fi prea simpli ca să o înțelegem.
>
> – Emerson M. Pugh

E sfârșitul zilei de lucru. Ți-ai terminat treaba. Copiii, dacă îi ai, sunt în pat. Ți-ai îndeplinit toate obligațiile. Ți-ai propus să începi să faci sport seara și iată că în sfârșit ai o seară liberă. Simți că *ar trebui* să mergi la alergat – dar, *de fapt*, nu faci decât să stai pe canapea[4], urmărind episod după episod din serialul preferat.

Sau poate că visezi la un nou loc de muncă, unul care să îți aducă împlinire. Ai învățat tot ce se poate în postul pe care îl ocupi acum și e timpul să mergi mai departe. Ai în sfârșit o viață așezată și crezi că *ar trebui* să începi să cauți un nou loc de muncă – dar, de fapt, nu faci decât să dai raportul în continuare la jobul care nu ți se mai potrivește și care nu îți mai oferă nicio satisfacție și nicio urmă de dinamism sau motivație.

Poate că ești blocat într-o relație toxică. În probleme legate de alimentație sau de percepția asupra propriului corp. În spirala mentalității de tipul „ar trebui", în care te judeci pentru cum ești. În presiunea exercitată de familie. Blocat în repaus, incapabil să alegi ceea ce *știi* să faci în loc de ceea ce faci *de fapt*. Și cireașa de pe tortul pe care ți-l trântește rușinea în față? Cel mai probabil presupui

că *tu* ai o problemă. *Nu* ești leneș. *Nu* ești nebun[5]. Nu ești slab, inept, stricat, defect sau lipsit de voință. Și în ciuda a tot ce îți îndrugă sâcâitorul critic interior, *nu* ai vreo problemă legată de motivație. *Altceva* se află în spatele planurilor tale eșuate de a-ți oferi grijă și atenție, a listelor abandonate și a obiectivelor neglijate. Ca să mergi înainte, calea pe care trebuie să o urmezi e mai simplă decât ai crede.

De ce ar trebui să mă crezi?

Chiar dacă pe hârtie viața mea pare impecabilă (o diplomă obținută de la o școală prestigioasă stă agățată pe perete într-o ramă din mahon), am fost regina haosului.

Pe Wikipedia, la cuvântul *blocaj* s-ar putea să găsești o fotografie mai veche cu mine în care fumez Marlboro Menthol și scot vălătuci de fum, ignorând cu desăvârșire mucegaiul (și șoarecii) din apartamentul meu din Los Angeles, în încercarea de a-mi reveni din altă relație *dezastruoasă*, dintr-un atac de panică sau din vreun episod depresiv.

Știu ce înseamnă să fii blocat.

După ce am absolvit Duke University, am renunțat la ambițiile intelectuale și mi-am folosit abilitățile solide de manipulare irosindu-mă într-un job de publicitate pe care îl detestam. Viața mea era mai degrabă desprinsă din *Fumează, plângi, fă-ți de cap*, decât din *Mănâncă, roagă-te, iubește*[6]. Când anorexia, analgezicele, consumul de zahăr, *Us Weekly*, obsesiile amoroase sau negarea n-au mai funcționat, m-am înscris într-o sectă fundamentalistă. Da, o sectă.

Acele practici religioase bizare au reușit să îmi distragă atenția de la stările dureroase – un fel de jucărie de dentiție pentru creierul meu.

Să mă supun unor reguli inflexibile și să urmez un cod strict de disciplină, de la care nu mă puteam abate, mi-a creat iluzia unei familii și a sentimentului de apartenență. Comportamentul meu, instabil și marcat de sensibilitate, a fost temporar potolit de ideea ca *altcineva* să îmi spună ce să fac și în ce fel să gândesc. Când viața în sânul sectei s-a dovedit a nu duce nicăieri, am recurs la vraci, ședințe de exorcism, meditație, yoga, post intermitent, medicamente, am încercat să fiu cuminte, rea, autentică, falsă, și tot ce e între.

Cu toate acestea, blocajul a persistat.

Prima dată când am întrezărit o fărâmă de speranță că situația s-ar putea schimba a fost în cadrul unui grup de sprijin. Într-o seară, un consilier cumsecade mi-a pus mâna pe umăr și mi-a șoptit la ureche, în timp ce stăteam întinsă pe podea și zbieram, plină de muci pe la nas: „Britt, *nu* ești nebună.“ Această afirmație simplă mi-a deschis o cale care m-a purtat într-o călătorie de zece ani, prin care am descoperit de ce facem ceea ce facem.

Concluzia? Există un *motiv* pentru care ești blocat – și *nu* e vorba despre lene.

Sănătatea mintală *nu* e un proces psihic, ci unul *fizic*. În cazul multora dintre noi, nici chiar cele mai înfricoșătoare simptome nu indică boli psihice – ele reprezintă *reacții ale corpului*. Întreaga traiectorie a vieții mele s-a schimbat atunci când am aflat aceste răspunsuri. Simptomele tulburării de personalitate borderline, ale tulburării bipolare de tip II, ale

depresiei clinice și ale tulburărilor de alimentație aproape că s-au evaporat. Vechile tipare ale blocajului au dispărut și rămân de domeniul trecutului. În cele din urmă, mi-am reluat studiile și am obținut diploma de psihoterapeut. Această carte nu îți va rezolva ca prin magie problemele financiare, nu îți va schimba corpul sau vindeca bolile, dar îți va arăta cum am reușit eu să scap de blocaj și cum poți și tu să scapi de el.

De ce să citești *această* carte?

Cel mai probabil ai un teanc de cărți care tronează pe noptieră. Să străbați un ocean întreg de informații îți solicită și mai mult sistemul nervos deja suprasolicitat. Am adunat informații din propriul teanc de cărți ca tu să ai totul la un loc – un fel de ghid de studiu, ca să îți vii singur în ajutor. Vom trece repede în revistă problema relațiilor, a obiceiurilor, a motivației, a procrastinării și a stării de copleșire. Chiar dacă este distractiv să arunci ancora și să plonjezi în abis, această carte își propune să îți ofere exact volumul *suficient* de informații de care ai nevoie ca să o iei din loc.

De asemenea, fiecare capitol îți pune la dispoziție sarcini pe care le poți rezolva în cinci minute. Precizare importantă: toate instrumentele și tehnicile prezentate pleacă de la premisa că ai suficientă hrană, un loc sigur unde să dormi și că dispui de anumite resurse. Ai tot atâtea motive ca să rămâi blocat câți oameni sunt pe pământ – iar uneori oamenii rămân blocați fiindcă nu au posibilitatea de a alege. Cauzele și soluțiile bolilor mintale cronice,

ale rasismului sistemic, ale inegalităților sociale, ale mentalităților patriarhale opresive, ale sărăciei transmise de la o generație la alta și ale formelor extreme de traumă depășesc miza cărții.

Cum să citești această carte

Îți amintești seria de cărți „Choose Your Own Adventure“[7]? În loc să începi cu prima pagină și să termini cu ultima, *tu* hotărai cum decurge povestea. De fiecare dată când te puneai să citești, trăiai experiența lecturii altfel. Să citesc de la un capăt la altul nu a funcționat niciodată în cazul meu, așa că am organizat această carte astfel încât să o parcurgi în orice ordine vrei. Poți să alegi una din cele trei variante– fiecare dintre ele îți propune o strategie diferită de abordare a informațiilor oferite.

Varianta 1. „Nu am timp.“

Nu trebuie să citești toată cartea. Alege oricare subiect îți face cu ochiul și sari direct la sfârșitul fiecărui capitol. Vei găsi un rezumat sub formă de listă, o scurtă secțiune AȘA DA și AȘA NU și sarcini de rezolvat în cinci minute, începând de *astăzi*. Când vei parcurge cartea, vei observa note de subsol – poți să sari peste ele.

Varianta 2. „Sunt curios să aflu mai mult, dar nu am prea mult timp la dispoziție.“

Citește oricare dintre capitolele care i se aplică situației tale. Dacă ai o familie grozavă, dar nu încetezi să tot amâni ce ai de făcut, treci peste

secțiunea dedicată familiei și vezi capitolul 3, „Mitul motivației". Dacă ai relații sănătoase de prietenie, însă nu te poți opri din făcut cumpărături și din mâncat, sari la capitolul 8 ca să afli informații despre obiceiuri și adicții. Citește ce e relevant pentru tine, treci rapid prin restul și verifică rezumatele și exercițiile de la fiecare sfârșit de capitol. Ignoră notele de subsol și revino la ele când ai timp.

Varianta 3. „Am timp. Spune-mi totul."

Citește fiecare capitol de la cap la coadă (în orice ordine vrei) și rezolvă sarcinile de cinci minute. Să ai un marker, un stilou și un carnet la îndemână. Ca bonus, vei găsi informații amuzante și tot felul de observații în notele de subsol. Dacă ți se pare că notele îți distrag atenția, poți mai întâi să citești fiecare capitol în întregime și să te întorci mai târziu la ele. Aceste „gustări pentru creier" sunt împrăștiate peste tot în carte.

Știință... sau pseudoștiință?

Este un adevăr general recunoscut că[8] cu cât știm mai mult, cu atât ne dăm seama că nu știm nimic[9]. De exemplu:

- Fulgerul *poate* să lovească de două ori.
- Struții *nu* își îngroapă capul în nisip ca să scape de prădători.
- Steaua Nordului *nu* este cea mai strălucitoare stea de pe cer.

- Liliecii *nu* sunt orbi.
- Pluto *nu* este o planetă.

Hmmm.

Niște medici din secolul al XIX-lea și-au înfierat un coleg care a sugerat că spălatul mâinilor reduce mortalitatea în spitale[10]. Dacă ai fi căutat pe Google „cel mai mare organism viu de pe Terra“ pe la începutul lui 2021, rezultatele ți-ar fi dat balena albastră, dar nu este așa. Cel mai mare organism viu de pe Terra (până la momentul scrierii acestei cărți) este o ciupercă din Oregon, cunoscută ca *Armillaria ostoyae* sau, conform denumirii populare, „ciuperca uriașă“.

Ce înseamnă asta pentru tine?

Când vine vorba despre înțelegerea emoțiilor, a comportamentelor și conștiinței, nimeni nu îți poate spune cu siguranță absolută: „*Iată* cum funcționează creierul.“ Acesta reprezintă un sistem complex care nu prea poate fi cunoscut în întregime. Faimosul om de știință Carl Sagan a scris cândva: „Se spune că astronomia este o experiență care te face modest și care îți modelează caracterul.“[11] Tot astfel s-ar putea spune despre neuroștiințe, având în vedere că celulele creierului sunt la fel de enigmatice și de frumoase ca o grupare de galaxii. În timp, prin cercetări îndelungate, *datele* științifice devin științifico-*fantastice*.

Oricât ne-ar plăcea să avem o plăcuță din piatră care să conțină adevărul științific nealterat, acesta nu

există. Cartea mea reprezintă o selecție atentă a celor mai folositoare informații și instrumente care m-au ajutat pe mine și pe pacienții mei. Nu își propune să fie o „teorie a tuturor lucrurilor", aplicabilă oricui, oricărui tip de problemă, în orice împrejurare.

Avertisment

Știința este întotdeauna supusă schimbărilor neprevăzute, iar cercetători aflați în tabere opuse pot să citeze studii ca să „demonstreze" mai orice. Din acest motiv, e dificil să faci diferența între adevărata știință și cea falsă. Conflictele dintre cei care au încredere în știință și cei care o neagă au adesea consecințe catastrofale. Printre exemple se numără dezbaterea dacă încălzirea globală[12] chiar există (există) și aceea dacă vaccinul poate să salveze vieți (da, poate[13]). O modalitate eficientă de a aborda demersul de autoanaliză este să te întrebi: *Dacă o să cred în această idee sau o să încerc acest exercițiu, o să am eu sau cei din jur de suferit?* O mare parte din munca mea de psihoterapeut se inspiră din teorii academice precise, clare, dar practica este o treabă mai încurcată.

Iată ipotezele de lucru ale acestei lucrări:

- Atunci când ai o abordare logică, creierul pare că ar avea controlul volanului.
- Când cazi pradă emoțiilor, ai senzația că ești închis în portbagajul unei mașini care gonește fără frâne.

- Personalitatea ta nu este o entitate singulară, ci o sumă de părți și subpărți.
- Ai puterea să schimbi modul în care *gândești* (în măsura în care ai posibilitatea și voința de a alege, cât și acces la resurse).
- Ai puterea să schimbi modul în care *acționezi* (în măsura în care ai posibilitatea și voința de a alege, cât și acces la resurse).

Vindecarea emoțională reprezintă în egală măsură un proces artistic/creativ și unul factual/științific. Orson Scott Card a scris cândva: „Metaforele au felul lor unic de a surprinde cel mai mult adevăr în cel mai restrâns mod.“ Printre exemplele de metafore utilizate pe parcursul acestei cărți, care *nu* trebuie interpretate literal, se regăsesc:

- **Creierul de supraviețuire:** Aceasta nu este o descriere *ad litteram* a anatomiei tale.
- **Sistemul limbic:** Descoperiri recente din domeniul neuroștiințelor au demontat ideea conform căreia emoțiile sunt situate într-o anumită parte a corpului.

- **Creierul biologic:** Creierul este o rețea care se schimbă și evoluează în mod constant. Nu suntem „programați“ la propriu.
- **Butonul de aprindere și de stingere al creierului:** Dacă ar exista circuite și întrerupătoare clar definite în capul nostru, ca să ne simțim bine, nu am avea nevoie decât de electricieni specialiști în creier, nu de psihoterapeuți, mentori sau cărți.

Una dintre cele mai răspândite metafore din cultura de masă (chiar dacă este lipsită de acuratețe din punct de vedere științific) este cea conform căreia avem un „creier de șopârlă“. Această idee provine dintr-o teorie (depășită) care descrie creierul drept o prăjitură formată din trei straturi: cel de la baza prăjiturii reprezintă creierul de șopârlă, cel din mijloc este denumit creierul emoțional[14], iar cel de deasupra e creierul executiv. Astăzi, specialiștii în neuroștiințe ne spun că mintea este o rețea unică, nu o prăjitură cu trei straturi. Rezultatele cercetărilor arată că emoțiile sunt construite pe baza experiențelor; nu sunt nici programate dinainte, nici localizate într-o anumită zonă a creierului.[15]

Corect până aici. Dar care dintre cele două teorii îți este mai utilă?

1. „Aceste progrese științifice au dat naștere conceptelor de sistem ventral striopalidal și de amigdală cerebrală, care ne-au schimbat percepția asupra organizării funcțional-anatomice a diencefalului. Descoperirile în

cauză nu prea sunt în acord cu niciunul dintre modelele actuale ale sistemului limbic.“[16]

SAU

2. Uneori, când ești nervos, ai impresia că în mintea ta s-a apăsat butonul de la întrerupător și că astfel, îți iei la revedere de la creierul logic și îi spui bun-venit celui furios.

Nu există *la propriu* o șopârlă diabolică la baza craniului, care te îndeamnă să-i trimiți mesaje fostului sau să urli la copiii tăi.[17] Dacă nu ești familiarizat cu teoria creierului de șopârlă, vezi gluma actriței Iliza Shlesinger despre „party goblin“ („piticul petrecăreț“). Așa cum spune ea, „Piticul tău petrecăreț doarme în subconștientul tău… și se trezește când te aude spunând: «Cred că o să ies să beau *ceva*»“. Oare „piticul petrecăreț“ reprezintă un adevăr științific imuabil – și oare contează? Le-am recomandat multor pacienți să vadă videoclipurile lui Shlesinger, pentru că sunt amuzante, te poți regăsi în ele și *îți pot fi de folos*.

În perioada în care eram copleșită de disfuncție sexuală și dependență de droguri, m-au ținut pe linia de plutire doze digerabile de informații și tehnici ușor de pus în aplicare. Aveam nevoie de ce ții tu acum în mână: un inventar al celor mai eficiente practici adunate de mine de-a lungul timpului. Ia din el ce ți se pare de folos și lasă restul deoparte. Aceste remedii te pot ajuta să te simți mai stăpân pe viața ta

personală, pe prietenii, obiceiuri și procrastinare. *Nu* trebuie să rămâi blocat. Propriul psihoterapeut mi-a reamintit: „Când a scris despre empirismul radical, William James a spus că *funcționează* ceea ce este real. Când vine vorba despre sănătatea ta emoțională, asta e tot ce contează."

Mă bucur atât de mult că ești aici. Bun-venit în ceea ce sper că va fi o călătorie care îți va schimba viziunea și îți va spulbera sentimentul de rușine. Te încurajez să îți vorbești cu blândețe și să pui stop războiului din mintea ta. Dacă te simți vinovat fiindcă „altora le este și mai greu", ține minte: să ai o privire de ansamblu este util, dar nu și să te compari cu ceilalți. Ai dreptul să existi. Ai dreptul să ocupi locul tău sub soare. Ai dreptul să te simți furios, să îți fie frică, să suferi. De asemenea, ai dreptul să cunoști fericirea și să te simți acasă în propriul corp.

Să ieșim din blocaj.

Capitolul 1

Anxietatea este o superputere

Fără ea, rămânem blocați

> Nu e obligatoriu ca nebunia să fie doar o prăbușire.
> Poate fi și o înălțare.
>
> – R.D. Laing

Când beculețul de verificare a motorului se aprinde, știi imediat că e cazul să te uiți sub capotă. Nu beculețul în sine este problema – e un semnal care îți direcționează atenția *către* o problemă. Încercarea de a „scăpa" de anxietate este la fel de contraproductivă precum cea de a dezactiva beculețul de verificare a motorului de la mașină. În unele cazuri, anxietatea este o boală care trebuie abordată din punct de vedere medical înainte de a realiza orice alt demers. În orice caz, dacă citești această carte, e posibil ca anxietatea ta să fie un *semnal luminos*. Chiar dacă este înfricoșătoare, deranjantă și greu de înțeles, anxietatea e de fapt o superputere capabilă să modifice timpul, să treacă peste clădiri înalte dintr-un singur salt și să taie asfaltul în două ca un laser. Cei mai mulți dintre noi am învățat să vedem anxietatea ca pe un adversar. Acest capitol îți va arăta cum să privești anxietatea într-un cu totul alt mod.

De ce să crezi vreuna din informațiile de aici, când psihologia populară spune altceva?

Anxietatea e o hartă care îți arată cum să scapi de blocaj.

Până când reușește să iasă din labirintul procesului de publicare, cercetarea științifică rămâne deja cu vreo zece ani în urmă. Din acest motiv nu vei afla prea des cele mai actuale informații din sursele media destinate publicului larg. Specialiști renumiți precum dr. Bessel van der Kolk (*Corpul nu uită niciodată*), dr. Stephen Porges (*Ghidul teoriei polivagale*), dr. Peter Levine (*Trezirea tigrului*) și dr. Pat Ogden (*Trauma and the Body*) dețin munți de informații care arată că sănătatea mintală necesită conștientizarea importanței *corpului*. Anxietatea este unul dintre indicatorii fizici care ne permit să știm când suntem deconectați de la siguranța exterioară și/sau de la adevărul interior. Tratamentele psihiatrice puternice și diagnosticele de boală mintală ar trebui considerate excepția de la regulă, *nu* regula.

Dr. Bessel van der Kolk, psihiatru specializat în studiul traumei, scrie: „Trecutul rămâne viu pentru ei [oameni], sub forma unui disconfort interior continuu. [...] În încercarea de a controla aceste procese, ei devin adeseori experți în a-și ignora emoțiile instinctuale și în a-și amorți luciditatea, ignorând ce se petrece în jurul lor. Cu alte cuvinte, ei învață să se ascundă de propriul lor sine."

Având în vedere că anxietatea funcționează ca un semnal, fără ea vei rămâne blocat. Știu că este foarte neplăcut, copleșitor și uneori chiar paralizant să te simți năpădit de anxietate. Și totuși, ea este *100%*

necesară în efortul de rezolvare a problemei blocajelor. Anxietatea nu este o emoție, ci o serie de senzații fizice. Ea nu te atacă, ci încearcă să te ajute. *Nu* înseamnă că ești nebun sau defect dacă te străduiești să îți domolești starea de anxietate.

Stai… ce?

„Dar îmi urăsc starea de anxietate!"

„Dar sunt anxios tot timpul!"

„Dar anxietatea nu mă lasă să fac lucruri!"

„Dar anxietatea mă atacă!"

„Dar anxietatea…"

PUNCT.

Majoritatea oamenilor se uită la mine ca și cum aș fi o partizană a teoriei conspirației când încerc să le explic că anxietatea este unul dintre cele mai importante elemente pentru a ieși din blocaj. Având în vedere epidemia de oameni panicați, dependenți, anxioși, copleșiți și bolnavi fizic, e clar că ceva nu e în regulă la modul în care ei înțeleg anxietatea. Nu ea îi ține blocați. Anxietatea e o hartă care le arată cum să scape de blocaj.

Conform Anxiety and Depression Association of America, „tulburările legate de anxietate reprezintă bolile psihice cel mai frecvent întâlnite în SUA, afectând 40 de milioane de adulți […], sau 18.1% din populație în fiecare an".

E nevoie ca 40 de milioane de oameni să sufere o viață întreagă de o boală mintală incurabilă, sau poate e altceva la mijloc? În calitate de asistent social calificat și specializat, sunt autorizată să emit diagnostice de tulburare de anxietate generalizată, atac de panică, tulburare obsesiv-compulsivă,

bipolaritate, tulburare de personalitate borderline, verificând simptomele conform unei liste din cea de-a cincea ediție a unei lucrări intitulate *Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale* (DSM-5). Acesta[18] este Biblia specialiștilor din domeniul sănătății mintale. Dar majoritatea oamenilor nu știu despre influența factorului politic asupra elaborării manualului respectiv și despre lista de diagnostice incompletă, care omite aspecte precum experiențele traumatizante și mediul înconjurător. Profesorul meu de psihopatologie ne-a spus odată la curs: „DSM ar trebui să vină de la *door-stop manual*, de vreme ce singurul lucru la care servește e să țină ușa deschisă."[19]

Și dacă problema nu este *în* tine?

Nicăieri nu am învățat, pe durata stagiului de practică în spitalul de psihiatrie, să pun problema opresiunii, a mentalităților patriarhale sau a rasismului sistemic ca factori care contribuie la apariția anxietății. Nicăieri în tot muntele de cărți și sarcini academice nu mi s-a cerut să învăț despre sistemul nervos, nici despre reacția corpului la stres. Pe când eram psihoterapeut pentru copii, nu am cunoscut niciun doctor sau psihoterapeut care să trateze anxietatea altfel decât ca pe o problemă medicală. Puțini știu că psihoterapeuții își pot obține autorizația și practica fără să fi învățat vreodată despre corp. Am urmat mulți ani de pregătire practică *facultativă* (și suficiente ore de psihoterapie personală) ca să reușesc să adun și să sintetizez informația oferită în paginile acestei cărți.

Anxietatea nu e distractivă. Uneori este periculoasă și derutantă. E logic să fi căutat răspunsuri în afara ta. Dar luminile strălucitoare *din exterior* nu îți vor lumina mintea. Răspunsurile la întrebările tale se află undeva *în* desișurile întunecate din propria minte. Când încerci să îți înăbuși anxietatea și s-o eviți mâncând încontinuu, stând pe YouTube, comparându-te cu imaginile perfecte postate pe Facebook, consumând alcool sau hrănindu-ți tot felul de obsesii despre relații, pierzi din vedere semnalele puternice pe care ți le trimite propriul univers interior și care îți arată calea către sinele tău adevărat. Dacă înveți să o asculți, anxietatea se poate dovedi ghidul misterios care îți arată cum să intri, să străbați și să ieși viu din hățișurile propriului haos. E vorba despre o călătorie în care nu mulți sunt gata să se îmbarce și căreia unii nu-i pot supraviețui. Așa cum a spus M. Scott Peck, autorul lucrării *Drumul către tine însuți*, „sănătatea mintală reprezintă un angajament în fața realității, oricare ar fi prețul pe care trebuie să îl plătești".

Iar uneori realitatea pare *realmente* imposibilă.

Amintire de pe vremea când aveam vreo douăzeci de ani și înotam fără țintă ca într-o cloacă, împotmolindu-mă. Locuiam în Santa Barbara într-un apartament înghesuit, plin de mucuri de țigară îndesate până la refuz în mormane de doze goale de Cola dietetică. Pierdusem atât de mult în greutate din cauza anorexiei, încât nu îmi mai venea ciclul, iar când mă încumetam să merg să îmi predau orele de indoor cycling la sală, luni și miercuri seara, mă luau brusc transpirațiile și tremuratul, temându-mă că o să leșin în fața mulțimii care mă privește. Nivelul de

dramă din relațiile mele îl egala pe cel din *The Jerry Springer Show*. Tocmai îmi dădusem seama că acea „copilărie idilică“ din mintea mea era de fapt un lanț nesfârșit de confuzie, manipulare psihologică, secrete și minciuni – chiar dacă atunci totul părea perfect normal.

Când aventura mea din Santa Barbara s-a încheiat dureros, habar nu aveam ce să fac. Am adunat puținii banii pe care îi aveam și m-am retras într-un orășel de munte din California de Nord, unde mi-am pus în gând să înțeleg motivele pentru care nu reușeam niciodată să încetinesc ritmul, să mă relaxez, să respir, să îmi aud gândurile, să am încredere în mine, să mă bucur de sex, să păstrez o relație sau să mă simt bine în corpul meu. În cele din urmă, mi-am găsit refugiul într-un cult religios. Acolo, viața era stranie, dar niciodată plictisitoare. Rutina mea zilnică includea ore petrecute în rugăciune în cadrul organizației, unde adepții puteau fi găsiți tolăniți pe jos sau plimbându-se încoace și încolo pe culoare, în timp ce murmurau incantații. După o zi de post foarte istovitoare, mi-am luat *Biblia* și bidonul de apă[20] (ca să mă pot lăuda, cu toată modestia, confraților mei, la rândul lor războinici spirituali, cu decizia mea de a mă abține de la mâncare și de a supraviețui doar cu apă), după care m-am așezat în mașină, fumând țigară după țigară și întrebându-mă cum naiba am ajuns în asemenea hal.

Despre locuitorii din New York nu prea se știe că ar fi relaxați. La începutul adolescenței mele, pe la mijlocul anilor 1990, anxietatea era vizibilă în primul rând în mesajele disperate de la mama, care mă

avertiza să *am grijă la tâlhari* și în tonul sever pe care îl avea bunica mea când îmi spunea că o femeie „adevărată“ ar trebui „să își facă bărbatul fericit cu orice preț“. Anxietatea era o stare pregnantă într-o familie aparent normală din clasa de mijloc, dar care, văzută din interior, era acaparată de comportamentele care nu respectau nicio limită și de inversarea rolurilor dintre părinți și copii. Am crescut cu ideea că sunt prea sensibilă, prea autoritară, prea emotivă, prea dependentă de afecțiunea celorlalți și prea dificilă pentru părinții mei. Mesajul pe care l-am primit a fost să stau cuminte în banca mea, să nu îmi supăr tatăl și, pentru numele lui Dumnezeu, să nu mai gândesc atât. După ce m-am mutat singură, anxietatea a devenit însoțitoarea mea constantă și a pregătit terenul pentru ani întregi de alegeri distructive pe plan spiritual, sexual, financiar și din punct de vedere al relațiilor și sănătății.

Dacă aș fi reușit să mă deschid în fața cuiva (preferam să stau singură cu secretul meu pe atunci), i-aș fi spus că aș fi fericită și aș descoperi viața care mi-a fost menită numai cu ajutorul unui psihoterapeut competent, al tratamentului potrivit, al programului corespunzător sau al unui guru priceput. Habar nu aveam cum ar fi arătat acea viață, dar știam că era una în care aș fi putut să iau o masă fără să calculez fiecare calorie, să dorm fără să mă trezesc transpirată toată și să am o privire critică asupra relațiilor, fără să mai confund *steguleţele* roșii cu *trandafirii* roșii.

Nu ești defect

Industria sănătății mintale, a produselor farmaceutice, a wellnessului, de înfrumusețare și de fitness este în mare parte clădită pe ideea că anxietatea este din vina ta și că ține de tine „să te ameliorezi". De fiecare dată când vezi o reclamă care îți promite că un anumit produs sau serviciu achiziționat îți va da sentimentul de libertate, bucurie, fericire sau pace interioară, ești prins în capcana mitologiei culturale care te îndeamnă să cauți răspunsuri în afara ta. Doar explorându-ți mintea poți să descoperi soluții pentru majoritatea problemelor tale. În cazul multor pacienți de-ai mei, anxietatea era o consecință a *neglijenței* față de ei înșiși, nu o dovadă a vreunei deficiențe sau defecțiuni *interioare*.

Tina suferea de o tulburare de alimentație, de gânduri obsesive și de anxietate generalizată. Mama ei era o femeie narcisistă obsedată de control și persecutoare, dar Tina nu a putut niciodată s-o refuze sau să stabilească limite. Chiar dacă avea 32 de ani, când era în preajma mamei ei, se simțea ca un copil de șase ani. Avalanșa nesfârșită de mesaje, apeluri și vizite neanunțate a făcut-o pe Tina să trăiască într-o permanentă stare de panică. Din această cauză, a rămas fără iubit și fără prieteni, care până la urmă și-au pierdut răbdarea văzând-o că refuză să se apere. Se

mai și afla mereu prinsă în joburi pentru care era supracalificată. Tina repeta întruna: „Știu că relația cu mama este toxică. Știu că dacă aș reuși odată să o înfrunt, aș fi în sfârșit fericită, dar mă simt complet blocată. Pur și simplu, nu pot. Nu știu ce e cu mine."

Concentrându-se asupra anxietății de care suferea, Tina nu reușea să vadă că o parte din ea era implicată în această situație anormală, deoarece îi era teamă să facă efortul emoțional de a ieși din ea și de a lua propriile decizii. Când și-a înfruntat frica de maturizare, a reușit în sfârșit să pună limite în relația cu mama ei și să aibă curajul de a căuta un loc de muncă atrăgător și bine plătit grație căruia a reușit să se dezvolte. Ne vom ocupa de dificultatea de a deveni adult în capitolul 9.

Naomi a venit la terapie, fiindcă suferea de vaginism, cea mai frecventă problemă sexuală cauzată de anxietate, despre care probabil nu ai auzit. Vaginismul cauzează contracții dureroase și spasme în interiorul vaginului la momentul penetrării sau al folosirii tampoanelor. Soțul lui Naomi a încercat să fie înțelegător, dar era nemulțumit și confuz din cauza lipsei ei de apetit sexual, așa că își ieșea adesea din fire. Ea se ura din tot sufletul și își făcea griji că o ia razna. Avea insomnii din cauza panicii pe care o simțea în timpul nopții la gândul că soțul ei nu va mai fi acolo dimineața. Deși voia să fie sociabilă, nu se

simțea bine dacă ieșea cu prietenii, din cauza fricii paralizante că i-ar putea veni ciclul și că toată lumea i-ar afla secretul.

Anxietatea era un semnal care îi arăta nemulțumirea pe care o simțea în privința căsniciei sale. Soțul ei era un alcoolic cu probleme de nervi serioase, dar gândul de a părăsi relația o înspăimânta. Ca mecanism de adaptare, corpul lui Naomi i-a transformat durerea *psihică* într-o problemă *fizică*, o afecțiune cunoscută în sfera sănătății mintale ca *tulburare de conversie*. Și eu am suferit de vaginism și nu îți poți imagina cam câți doctori mi-au spus că „totul e în mintea mea". Mi-au prescris numai să „beau câte un pahar de vin" sau să „respir adânc". Dar vaginismul nu e o problemă legată de modul în care gândești – e o problemă *fizică* foarte reală. Chiar dacă *întotdeauna* trebuie mai întâi să elimini posibilitatea cauzelor medicale consultând un medic, să înfrunți un adevăr emoțional deranjant poate de multe ori să ajute la diminuarea durerii cronice sau chiar să o îndepărteze definitiv. Când am înfruntat trauma sexuală de care sufeream, simptomele vaginismului au dispărut. În clipa în care și-a acceptat dorința de a fi singură și a urmat calea către propriul adevăr, Naomi a reușit în sfârșit să se bucure de sex și să folosească tampoane.

Kaitlyn a venit la terapie, fiindcă îi era rușine de problemele ei de „burgheză". Avea un loc de muncă minunat, o casă în care nu lipsea nimic și era foarte apreciată în comunitatea ei

datorită voluntariatului pe care îl făcea într-un spital de copii din zonă. Dar în fiecare seară bea pe ascuns câte o sticlă de Chardonnay și se închidea în camera ei, uitând de rugămințile copiilor de a se juca cu ei. La exterior părea perfect stăpână pe ea, însă în sufletul ei era răvășită. La serviciu, Kaitlyn nu își făcea sarcinile la timp și uita să meargă la ședințe importante. Credea că e o persoană groaznică, fiindcă mereu era nervoasă, agitată și irascibilă. „Am un soț minunat, copii frumoși, o casă extraordinară – tot ce ți-ai putea dori. Ce e în neregulă cu mine de nu pot niciodată să mă relaxez și să mă bucur de viață? Nu vreau să fiu o scorpie răsfățată și fițoasă. De ce sunt așa?“

Anxietatea resimțită de Kaitlyn și duritatea cu care își vorbea ei înseși erau o modalitate eficientă de a-și distrage atenția de la amintirile îndelung reprimate în care se țipa la ea, era bătută la fund și criticată fiindcă ascundea animăluțe și plante de decor în camera ei. Mama sa i le arunca cu cruzime la coș sau în toaletă de fiecare dată când micuța Kaitlyn încerca plină de entuziasm să le strecoare în casă după ore. Deoarece crescuse într-o familie strictă, în care disciplina și curățenia erau lege, ca adult nu și-a dat niciodată voie să exploreze creativitatea sau natura. Pe durata terapiei, am descoperit împreună strategii de identificare a unor moduri creative de exprimare, fără să fie nevoită să își abandoneze familia, să renunțe la locul de muncă sau să se mute într-o anumită comunitate. Simptomele i-au dispărut.

Geri a venit la terapie, pentru că a început să aibă atacuri de panică după ce l-a născut pe cel de-al doilea copil, ceea ce o făcea să simtă că a eșuat ca mamă. Oricât și-ar fi dorit Geri să mențină curățenia în casă, podelele erau pline de tricouri de fotbal murdare și blugi pătați de noroi, iar chiuveta era plină de vase murdare. Oricât și-ar fi dorit să fie mama care le citește copiilor povești înainte de culcare, de multe ori le trântea iPadul în brațe în loc să-i învelească. Mi-a mărturisit: „Mi se pare că nu reușesc să fac față în rolul de părinte. Vreau să fiu o mamă bună și aș face orice pentru copiii mei, dar se pare că sunt pur și simplu incapabilă să fiu mama de care știu că au nevoie. Ce e greșit la mine?“

Anxietatea lui Geri o împiedica să vadă o realitate considerată tabu, dar cu care mamele se confruntă mereu, și anume că uneori maternitatea este *cu adevărat* grea. De vreme ce opinia generală pare să fie că nimeni nu are voie să se arate copleșit de dificultățile rolului de părinte, lui Geri i se părea că a eșuat. Toate mamele bune și iubitoare pe care le-am cunoscut de-a lungul timpului mi-au spus că, deși și-ar da viața pentru copiii lor și ar face orice pentru ei, o parte din ele duce uneori dorul vremurilor de dinainte să fie mame. Există pe rețelele de socializare câțiva influenceri, deși nici pe departe suficient de mulți, care susțin fenomenul „să fii părinte e nasol uneori“, cu toate că e vorba despre o experiență universal valabilă. Când a reușit să identifice și să se confrunte cu aceste sentimente, Geri și-a recăpătat

energia, relația ei cu alcoolul a încetat să mai fie una vicioasă și a început să fie prezentă în viața ei și a copiilor săi.

Ce au în comun Tina, Naomi, Kaitlyn și Geri? Toate credeau că anxietatea este cauza blocajului lor. Deoarece vocea anxietății răsuna mult mai tare decât șoaptele tăcute din lumea lor interioară, anxietatea era la comandă. Dar anxietatea era un *simptom* al problemei – nu problema în sine.

Anxietatea nu te „atacă"

Să spui despre anxietate că e un „atac" e ca și cum ai încerca să stingi focul cu benzină. Dacă tu crezi că există ceva în tine care încearcă să te atace, psihicul tău reacționează ca și când *chiar* ai fi atacat. Vom vorbi mai mult despre sistemul nervos în capitolul 3. Ai *senzația* că anxietatea e un atac, pentru că pare să vină de nicăieri. Când crezi că poți fi luat cu asalt în orice clipă, e dificil să te simți în siguranță în propriul corp. Dar nimic nu vine de nicăieri. Chiar dacă nu cunoști originea unui simptom, asta nu înseamnă că nu există un motiv serios ca el să fie prezent. În capitolul 3 vom discuta despre ce e de făcut când nu știi de ce îți scapă corpul de sub control și cum să îți vii în ajutor – deși habar nu ai ce anume ți-a declanșat starea respectivă. E evident că modul în care am fost învățați să ne confruntăm cu anxietatea nu funcționează, dat fiind că în fiecare an milioane de oameni din Statele Unite suferă de boli psihice. Evitarea compulsivă a anxietății și ideile greșite despre ea duc la dezastre emoționale și la o profundă nefericire.

Îmi amintesc cum stăteam la un moment dat întinsă pe podea în timpul unui curs de yoga de recuperare și am făcut o criză când mi s-a spus să îmi așez picioarele pe perete. *Ce ai? Revino-ți!* m-am apostrofat. Cursul acela era exemplul perfect de relaxare zen: muzică liniștitoare, lumină difuză, perne, pături și poziții confortabile ale corpului. Totuși, eu tremuram, îmi transpirau palmele și cu greu m-am abținut să nu o iau la fugă din sală. Deoarece îmi făcusem un obicei din a-mi ignora sentimentele, efortul de a-mi forța corpul să se relaxeze mi-a declanșat alarma interioară. Simțind că reușesc în sfârșit să mă mișc într-un ritm destul de lent cât să îmi aud gândurile, anxietatea a început să țipe: „NU EȘTI BINE!“ Deși respirația profundă poate fi utilă și, în sine, nu are nimic rău, oricine a încercat vreodată (și a eșuat) să domolească anxietatea cu ajutorul meditației, al grijii față de sine, al respirației, al băilor cu spumă sau prin yoga știe că e nevoie de altceva ca să ieși din blocaj.

Ce este acest „altceva“?

Creierul uman este puternic, frumos și misterios. Rezultatele cercetărilor din prezent arată că suntem programați pentru supraviețuire[21], nu pentru fericire. Suntem programați să căutăm siguranță, nu seninătate. Asta înseamnă că mintea cercetează în permanență mediul din jur, în căutare de pericole și oportunități. Dar de vreme ce nu mai trăiești în peșteră sau înconjurat de lei, tigri și urși, creierul e predispus să interpreteze greșit alertele de pericol. Impactul acestei confuzii asupra stării de bine e

paralizant. Chiar dacă rațiunea îți spune că ești în siguranță, adeseori pare imposibil să te pui în mișcare. Când creierul e în starea de supraviețuire, e posibil să te simți copleșit, să fii iritabil, impulsiv, ostil, agitat și epuizat în același timp. Cei dragi devin deodată prădători agresivi.

Atacul de panică nu este un atac.

Termenul tehnic pentru experiențe de acest tip este *neurocepție* – modul în care creierul percepe anumiți oameni, anumite locuri sau lucruri ca fiind sigure sau periculoase. O concepție greșită a sentimentului de siguranță, conform căreia acesta ar fi opus pericolului, pregătește terenul pentru apariția simptomelor debilitante și pentru relații catastrofale. Neurocepția pericolului cauzează *exact* aceleași simptome ca tulburările de anxietate. Dar simptomele respective reprezintă *reacții de supraviețuire* – nu tulburări sau boli. De fiecare dată când ești anxios, cel mai probabil e din cauză că ai înlocuit starea de funcționare rațională cu starea de supraviețuire. Când știi ce vrei, ești hotărât și lucid, pare că a intrat în acțiune latura logică a creierului. Când ești iritabil, ți-ai pierdut controlul și te simți blocat, înseamnă că ai părăsit „tărâmul rațiunii“ și ai intrat pe teritoriul *creierului de supraviețuire*.

Creierul de supraviețuire nu e conceput să îți facă rău. Limbajul pe care *cu toții* am învățat să îl folosim este lipsit de acuratețe – atacul de panică nu este un atac. Atacul de panică e consecința modului greșit în care creierul interpretează informațiile. E

felul lui de a-ți veni în ajutor, ca tu să fii în siguranță. Majoritatea oamenilor sunt învățați să creadă următoarele mituri despre anxietate:

- E o boală.
- E un dezechilibru chimic al creierului.
- E o problemă genetică.
- E o tulburare psihică.
- E un semn de fragilitate mintală.

Mit: Anxietatea e o boală.

Consecința credinței în acest mit: **„Dacă este o boală, atunci nu îmi rămâne decât să învăț să trăiesc cu ea."**

Aplicarea modelului biomedical în domeniul sănătății mintale este utilă, pentru că le permite oamenilor să aibă acces la servicii de sănătate mintală și le asigură acoperirea costurilor medicale. Dar dacă te referi la anxietate ca la o boală, cu siguranță te vei simți și mai copleșit și neputincios. Anxietatea nu e menită să te rănească, ci să te ajute atunci când nu te simți în siguranță sau când te îndepărtezi de cine ești tu cu adevărat. Să șchiopătezi după ce ți-ai scrântit glezna nu înseamnă că ai o boală – durerea e semnalul că o rană trebuie îngrijită. Să vomiți după ce ai băut tequila nu e o boală, ci o avertizare că ai băut prea mult. În loc să vezi anxietatea ca pe o boală, privește-o ca pe o avertizare; e un mod de gândire mult mai eficient ca să ieși din blocaj.

Mit: Anxietatea e un dezechilibru chimic al creierului.

Consecința credinței în acest mit: **„N-am nevoie decât de medicamente."**

Teoria dezechilibrului chimic este o *teorie*, nu un fapt. Medicamentele recomandate pentru tratarea anxietății (și a depresiei[22]) pot provoca dependență și efecte secundare. Benzodiazepinele constituie o categorie de medicamente pentru anxietate în care sunt incluse Xanax, Ativan, Klonopin și Valium. Dacă sunt folosite ocazional, acestea sunt eficiente în diminuarea atacurilor de panică sau în diverse circumstanțe, precum zboruri lungi cu avionul sau episoade periculoase de PTSD (tulburarea de stres posttraumatic). Totuși, medicamentele pot să creeze o gravă dependență și de cele mai multe ori pacienții nu sunt informați despre riscuri. Ele sunt de ajutor și cu siguranță au rolul lor, dar dacă nu cunosc toate informațiile și soluțiile alternative, mulți oameni constată că tratamentul se dovedește în cele din urmă a fi mai rău decât simptomele. (Țin să le reamintesc tuturor că starea de bine e o alegere *personală* și că, pentru unii, medicamentele fac miracole).

Adevărul gol-goluț? Și eu urmez un tratament psihiatric. Dar *nu* pentru că mi-am făcut un test de sânge din care reieșea un „dezechilibru" al nivelului de dopamină sau de serotonină. De ce urmez unul? După foarte multe încercări eșuate (printre care și o internare din cauza unei reacții alergice severe la niște medicamente pentru bipolaritate), am găsit un

tratament care mă ajută să îmi mai netezesc asperitățile psihice. Dacă medicamentele te ajută să te simți *mai mult* tu însuți, e minunat. De aceea le iau și eu. Scopul lor e să te facă să îți *simți* (în siguranță) stările, nu să *scapi* de ele. Dacă nu te pricepi la medicamente, asigură-te că ceri părerea unui medic înainte să faci vreo modificare. În orice caz, ca să poți lua o hotărâre în cunoștință de cauză, trebuie să fii conștient de eventualele riscuri pe care le presupun medicamentele pentru afecțiuni psihice și de lipsa de acuratețe a teoriei dezechilibrului chimic.

Chris, un pacient căruia i-am fost recomandată de către un medic de familie, lua o doză atât de mare de Xanax, încât nu era în stare să vorbească fără să se bâlbâie, și totuși habar nu avea că acest simptom era cauzat în mod direct de medicamentul prescris. Doctorul nu îi explicase niciodată situația. Și mie mi s-a prescris Ativan pentru anxietate și nimeni nu mi-a explicat vreodată proprietățile care provoacă dependență ale medicamentului. Prea mulți oameni nu conștientizează prețul enorm pe care riscă să îl plătească pentru câteva ore de alinare adusă de benzodiazepine. Dând crezare teoriei dezechilibrului chimic, oamenii aflați în suferință au impresia că sursa problemei lor este strict chimică. O simplă căutare pe Google scoate la iveală o mulțime de experți care vorbesc despre lipsa de acuratețe a teoriei dezechilibrului chimic.[23] Creierul este un sistem foarte întortocheat și nu există nicio cale simplă (până astăzi) de a stabili clar cum arată un creier care se bucură de „echilibru chimic". „Dezechilibrul chimic ține mai degrabă de o

mentalitate din secolul trecut. E mult mai complicat decât atât", afirmă Joseph Coyle de la Harvard Medical School pe un blog citat de Alix Spiegel de la National Public Radio.

> *Mit: Anxietatea e o problemă genetică.*
>
> *Consecințele credinței în acest mit:* **„Nu pot să fac nimic în privința asta."**

Trebuie să luăm în considerare factorul genetic? Da. Dar mediul reprezintă un factor la fel de important în ecuația anxietății. Este imposibil de identificat o cauză unică a anxietății. Moștenirea genetică explică unele predispoziții, dar nu codul genetic te definește. Ca să evite procesul de schimbare, unii oameni se folosesc de explicația conform căreia „anxietatea e moștenită genetic". Desigur, acesta poate fi dureros și cei mai mulți dintre noi (inclusiv eu) preferă să evite durerea. Mark Wolynn scrie în fascinanta sa carte despre epigenetică[24]:

> Când încercăm să respingem un sentiment dureros, de cele mai multe ori nu facem decât să prelungim tocmai durerea pe care o tot evităm. Procedând astfel, ne condamnăm singuri să suferim în continuare. Mai e ceva în efortul de căutare care nu ne permite să identificăm ceea ce ne interesează. Privirea permanent îndreptată în afara noastră ne împiedică să aflăm când ne-am atins

obiectivul. În interiorul nostru poate să aibă loc ceva important, dar dacă nu suntem atenți, îl ratăm.[25]

Cu alte cuvinte, moștenirea genetică nu constituie o justificare să accepți să suferi de anxietate sau de alte afecțiuni psihice, pe motiv că sunt inevitabile și bătute în cuie.

Mit: Anxietatea e o tulburare psihică.

Consecințele credinței în acest mit: **„E ceva în neregulă cu mine."**

Jan, o femeie în vârstă de 42 de ani, lucrează ca designer grafic. După ce nu s-a prezentat la două ședințe fără să mă anunțe în prealabil, s-a întors în biroul meu câteva săptămâni mai târziu, părând epuizată. La capătul unei lungi perioade în care a reușit să-și țină în frâu bulimia, s-a trezit iarăși că petrece zile întregi prinsă în cercul vicios al mâncatului excesiv și al vărsăturilor autoinduse. Mi-a spus: „Nu știu ce e în neregulă cu mine. Sunt atât de anxioasă tot timpul, fără absolut niciun motiv."

Cei care suferă de anxietate se plâng adesea că aceasta apare din senin, ceea ce contribuie la răspândirea mitului că este o tulburare mintală. Un truc rapid pentru creier, care să te ajute să previi un episod de panică, este să îți repeți întruna că „Nu apare din senin… Există o cauză, chiar dacă nu îmi dau seama care anume". Îți poate fi de folos să îți

amintești că orice simptom se justifică într-un context dat, deși nu cunoști contextul respectiv. Nimic nu apare din senin. Anxietatea are *întotdeauna* o cauză.

În cazul lui Jan, bulimia reprezenta o modalitate eficientă de a-și distrage atenția de la divorțul extrem de conflictual prin care trecea și de la faptul că, ajuns la adolescență, copilul ei scăpase de sub control. Bulimia (și alte tulburări alimentare) poate fi mortală. Simptomele care indică tulburări alimentare trebuie soluționate din punct de vedere medical pentru ca terapia să poată avea ulterior un impact. În orice caz, tulburările alimentare nu sunt boli care apar de la sine. Cei mai mulți psihoterapeuți care practică terapia traumei au o abordare sistemică a tulburărilor alimentare. Conform teoriei sistemice, comportamentul este modelat de o rețea complexă de factori, printre care se numără mediul familial, locul de muncă, educația, moștenirea genetică și situația economică. Ei funcționează împreună ca un sistem și influențează luarea deciziilor și rezultatele.

Thomas Szasz, răposatul profesor de psihiatrie de la State University of New York Upstate Medical University și membru de onoare al American Psychiatric Association, a scris în lucrarea sa *The Myth of Mental Illness*: „De prea multe ori se întâmplă ca evaluările psihiatrice să desconsidere factorii precursori de ordin personal sau social, omițând sau neluând în calcul astfel de considerente de natură psihosocială. Psihiatria axată pe studiul

individului acționează pe baza ipotezei somatice aplicate bolilor mintale, în detrimentul efortului de înțelegere a problemelor oamenilor."

Anxietatea nu trebuie să fie „vindecată", ci înțeleasă.

O boală sau o tulburare este definită drept un lucru care nu funcționează optim în minte sau corp. Trebuie să întrebi nu ce e *în neregulă* la anxietate, ci ce e *în regulă* la ea. Dacă o percepi ca pe o tulburare sau o boală, orice tentativă de a o vindeca va eșua. Anxietatea nu trebuie să fie „vindecată", ci înțeleasă. De ce? Privește atent la factorii care gravitează în jurul stării tale de anxietate și vei fi surprins să afli că, puse în context, „reacțiile exagerate" și „crizele" tale au sens *în întregime*.

> ***Mit: Anxietatea e un semn de fragilitate psihică.***
>
> ***Consecințele credinței în acest mit:*** **„Sunt defect."**

Prezența anxietății dovedește că mintea și trupul tău fac exact ce trebuie să facă, adică să desemneze pericolul și să te alerteze atunci când treci cu vederea un mesaj esențial. Dacă ești anxios, e un semn că ești *puternic*. La început, mulți dintre pacienții mei sunt reticenți când aud că senzația de epavă anxioasă reprezintă o dovadă că sunt puternici. Dar e nevoie de o putere imensă ca să suporți starea de anxietate – și de un curaj și mai mare ca să asculți *mesajul* pe

care anxietatea ți-l comunică. Acum că avem acces instant la Instagram, Hulu și flux permanent de știri, ca să nu mai vorbim despre votcă, Tinder, blackjack și bijuterii handmade de pe Etsy, cu siguranță ne convine mai mult decât oricând să fugim de vocea sfioasă a adevărului nostru interior.

Să simți durere emoțională nu e un semn de slăbiciune.

Să fii amorțit nu înseamnă că ești puternic. Să simți durere emoțională nu e un semn de slăbiciune. Chiar dacă la început ți-ar putea surâde ideea să nu mai simți durere, atunci când te deconectezi de la receptorii de durere apar consecințe grave. Incapacitatea de a simți durere nu este un dar. Dimpotrivă, e un simptom al bolii degenerative Hansen, sau, așa cum o numesc mulți, lepră. Lepra constituie o afecțiune a sistemului nervos care neutralizează reacțiile la durere. În lipsa durerii, nu ai ști niciodată dacă aragazul e fierbinte, dacă un cuțit e ascuțit sau dacă te scarpini prea tare atunci când ai o mâncărime. Dacă încerci să îți blochezi capacitatea de a simți durere fizică, consecința e moartea la propriu. Dacă încerci să îți blochezi capacitatea de a simți durere emoțională, consecința e moartea interioară.

Anxietate, frică și îngrijorare – care e diferența?

De multe ori oamenii confundă cuvintele *anxietate*, *frică* și *îngrijorare*. Cele trei sunt similare, dar nu sinonime. Imaginează-ți ce gafe monumentale ai comite pe Pinterest dacă ai crede că zahărul, sarea și făina ar fi același lucru. Există diferențe semnificative între anxietate, frică și îngrijorare. Să ne uităm la cazul lui Jo, o pacientă în vârstă de 34 de ani care a venit la terapie pentru că suferea de anxietate socială.

Anxietatea

Așa cum am arătat la începutul capitolului, anxietatea funcționează ca beculetul de verificare a motorului de la mașină. Acesta nu identifică întotdeauna probleme specifice, doar îți semnalează că e cazul să îți duci mașina la verificare.[26] Anxietatea reprezintă o serie de senzații fizice neplăcute, a căror sursă nu este localizabilă. Anxietatea este calea care te conduce către răni emoționale netratate. Jo nu știa de ce este anxioasă în mediul social și a dedus astfel că e ceva în neregulă cu ea. Era atât de preocupată de „atacurile de panică", încât nu și-a dat seama că ele au o *funcție*. În loc să caute sursa problemei, Jo a rămas blocată în sentimentul de rușine și de vinovăție.

Frica

Frica își face cunoscută prezența în corp prin aceleași senzații fizice ca anxietatea: respirație superficială, ritm cardiac accelerat, umezirea palmelor, gură uscată și încordare. Însă spre deosebire de anxietate, frica este legată de o sursă directă. Uneori e vorba despre un pericol imediat, iar alteori, despre o îngrijorare legată de viitor. Problema lui Jo nu era anxietatea socială. Atunci care era adevărata problemă? Fără să își dea seama, situațiile sociale îi aminteau de o petrecere din studenție unde fusese victima unei agresiuni sexuale. Problema lui Jo nu era o boală mintală – ci o *traumă netratată*. Corpul ei producea o *reacție la frică* atunci când se afla într-un context social. Crezând că trebuie să treacă peste acel incident și că nu „e chiar atât de rău", și-a înăbușit sentimentele. Acestea și-au făcut simțită prezența sub forma unei reacții în diverse contexte sociale, mai ales în cele în care se aflau mai mulți bărbați decât femei.

Îngrijorarea

Îngrijorarea e frică dietetică. Frică fără zahăr. Îngrijorarea produce aceleași simptome fizice precum frica, dar nu la aceeași intensitate. După ce Joe a înțeles că anxietatea ei socială era o formă de frică perfect justificată, următoarea noastră misiune a fost să-i transformăm frica în *îngrijorare*. Să înfrunți îngrijorarea pare mult mai fezabil decât să încerci să îți „depășești" frica. Joe își făcea griji să nu se blocheze atunci când se afla într-o situație

periculoasă. Într-un context precis, acest sentiment era absolut de înțeles, așa încât nu s-a mai considerat nebună. De vreme ce acum putea în sfârșit să gândească limpede, fără povara rușinii, s-a hotărât să stea în apropierea ușii de ieșire la evenimente. Creierul ei rațional a intrat iar în acțiune. Am pus cap la cap o listă cu strategii de adaptare, printre care să țină legătura cu un prieten care o susține, să își recunoască suferința din trecut și să își dea voie să plece de la evenimente devreme. În cele din urmă, a reușit să scape definitiv de „anxietatea socială".

Gânduri de final

Atacurile de anxietate nu sunt cu adevărat atacuri. Ar fi mai corect să le numim episoade. Limbajul pe care îl folosești ca să îți descrii experiențele are un impact enorm asupra capacității tale de a le schimba. Corpul tău nu încearcă să te rănească. Când îți dai seama că de fapt corpul este de partea ta, nu îți mai este teamă de episoadele de anxietate, nici nu mai simți atât de multă rușine și vină. Când cele două sunt eliminate din ecuație, e uimitor cât de repede ajungi la soluții practice. Anxietatea apare uneori din cauză că te ignori pe tine însuți. Alteori e produsul amenințărilor din exterior. Ea nu reprezintă rezultatul vreunei defecțiuni interioare.

Tulburările anxioase ar trebui redenumite reacții ale anxietății. *Nu* ești nebun.

PUNCTE-CHEIE DE REȚINUT

1. Anxietatea e ca beculețul de verificare a motorului de la mașină. Dacă îl dezactivezi, ai încurcat-o.
2. Creierul e programat să te țină în viață, *nu* să te facă fericit.
3. Atacul de panică nu este un atac. E o modalitate prin care creierul încearcă să îți vorbească.
4. Incapacitatea de a simți durere nu dovedește că ești puternic, ci că suferi de lepră emoțională.
5. Anxietatea *nu* este o boală.
6. Anxietatea are mereu o cauză, chiar dacă nu știi *care*.
7. Teoria dezechilibrului chimic în depresie nu a fost niciodată dovedită.[27]
8. Anxietatea nu trebuie remediată, ci *înțeleasă*.
9. Reacțiile de supraviețuire se aseamănă de multe ori cu tulburările anxioase, dar sunt diferite.
10. Nu ești nebun.

AȘA DA ȘI AȘA NU

Așa da	Așa nu
Spune-ți următoarele: „Doar pentru că nu știu de ce mă simt așa, nu înseamnă că nu există *cu adevărat* un motiv pertinent pentru care am această stare.“	Nu te umili spunându-ți lucruri precum: „Ce e în neregulă cu mine?“
Adu-ți aminte că de fapt corpul tău nu te atacă. Încearcă să te ajute.	Nu diminua importanța suferinței tale. Chiar dacă este un mecanism util, anxietatea e îngrozitoare.
Întreabă-te dacă eviți să te gândești la anumite părți din viața ta deoarece îți este frică de consecințe.	Nu trebuie să te ocupi de toate deodată. Dacă să îți amorțești stările te ajută să treci ziua cu bine, permițându-ți să îți îndeplinești sarcinile, ai voie să faci asta. Cu toții avem nevoie periodic de anestezie emoțională.
Vorbește cu doctorul tău despre medicație și asigură-te că înțelegi gama completă de posibile efecte secundare, printre care riscul de dependență.	Nu renunța la tratament fără să îți consulți medicul. În unele situații, medicamentele pot salva vieți.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

1. Ia o foaie de hârtie și alcătuiește o listă cu toți oamenii stresanți din viața ta. Nu îți face griji că le-ai putea răni sentimentele – doar tu poți vedea ce scrii. Pe verso, pentru fiecare persoană din listă, scrie: *Sentimentele mele reale față de el/ea/ei/ele sunt* _____. La urmă, scrie: *Am dreptul să simt ce vreau.*

2. Fă o listă cu toate sarcinile stresante pe care le ai de îndeplinit. La urmă, adaugă: *E normal să fiu copleșit.* Mă voi simți mult mai bine când voi face _____ mai întâi.

3. Fă o listă cu orice alt aspect care te stresează (boli fizice, mediul opresiv de la locul de muncă, dificultăți financiare etc.). La urmă, scrie cinci lucruri pe care le poți face în următoarele cinci minute, ca să te simți cu 5% mai puțin stresat.

4. Scrie-ți un bilet în care îți spui: *Anxietatea mea are sens – oricine aflat în această situație ar fi anxios. Poate că nu sunt acum în măsură să înțeleg pe deplin situația și să o schimb definitiv, dar știu sigur că nu sunt nebun.* Pune biletul într-un loc în care să îl poți vedea zilnic.

Capitolul 2

Beneficiile ascunse ale blocajului

> Putem să vorbim despre curaj, iubire și compasiune până când ajungem să sunăm ca urările dintr-o felicitare, dar dacă nu suntem dispuși să purtăm o conversație sinceră despre obstacolele care ne împiedică să punem toate aceste lucruri în practică în viața de zi cu zi, nu ne vom schimba niciodată. Absolut niciodată.
>
> –Brené Brown, *Darurile imperfecțiunii*

Când îmi întreb pacienții de ce cred ei că sunt blocați, aud aceleași răspunsuri:

„Sunt foarte leneș."
„Nu sunt deloc motivat."
„E ceva în neregulă cu mine."
„Pur și simplu, parcă nu pot să mă dezmorțesc."
„Sunt defect."
„Sunt nebun."
„Nu sunt îndeajuns de bun."
„O să fiu respins dacă nu reușesc."

Brené Brown ne-a învățat că imperfecțiunile noastre vin la pachet cu daruri. În *Curajul de a fi vulnerabil*, scrie: „Fiindcă apartenența veritabilă se naște doar când ne arătăm celorlalți cu sinele nostru cel

autentic, imperfect. Apartenența noastră nu poate fi mai profundă decât nivelul de acceptare de sine pe care l-am atins."[28]

Activitatea cercetătoarei a pornit o revoluție în privința acceptării de sine. Dacă imperfecțiunile tale conțin daruri, cu siguranță acestea din urmă se regăsesc și în blocaj. Ce daruri ar putea fi oare scoase la iveală de blocaj, pe care te grăbești să le judeci? Uneori există recompense ale subconștientului dacă rămâi blocat. Acestea te îndeamnă să rămâi exact unde ești, așa cum ești. Atunci când reușești să îți analizezi motivațiile și prejudecățile cu o *acceptare* de sine formidabilă, în loc de *rușine* permanentă, capacitatea ta de a te mobiliza pentru a-ți îndeplini visurile crește.

Până și cele mai traumatizante medii pot să ne atragă în capcana împotmolirii cu cântecele lor de sirenă. Îmi amintesc prima dată când m-am lovit de acest adevăr. Când aveam vreo 25 de ani, lucram ca producător asociat pentru o rețea de televiziune de care cu siguranță nu ai auzit, al unui reality-show la care sigur nu te-ai uitat. După o hoinăreală fără niciun rost prin toată țara, lucrând ca hostess într-un restaurant cu specific pescăresc, apoi ca ospătăriță, organizatoare de ședințe foto, jurnalistă independentă și prestatoare de servicii de curățenie, am găsit un loc de muncă într-o companie de televiziune. Am primit foarte multe laude și multe bătăi pe umăr pentru abilitatea de a-i face pe oameni să plângă în fața camerei, abilitate de care nu eram mândră.

În acea zi alarma a sunat la trei dimineața, insistând cu țârâitul ei asurzitor să ies de sub

plapumă, deși corpul meu protesta, și să merg la muncă. Mi-am dat niște apă pe față, am fumat câteva țigări și am dat pe gât o cafea mare de la benzinărie. Apoi am pornit către Las Vegas Strip. Munca mea în următoarele șaisprezece ore era să fug de colo până colo cu o echipă de filmare ca să strângem înregistrări pentru o emisiune despre relații abuzive. Femeile care au luat parte la acel proiect înțelegeau ideea de blocaj mai bine decât toți cei cu care am lucrat înainte sau după. Iar în conversațiile noastre au dezvăluit un adevăr surprinzător pe care l-am auzit iar și iar în diferite grupuri de oameni.

Care era adevărul surprinzător?

Iată adevărul: dacă sapi în adâncul celor mai nesănătoase comportamente, vei găsi recompense ascunse. Toate femeile cărora le-am luat interviu spuneau că au primit o grămadă de recompense, mai ales la începutul relației. Multe dintre ele vorbeau cu glasul plin de dor despre primii ani petrecuți alături de parteneri abuzivi. Pe chipul lor afectat de bătăliile duse apăreau de multe ori câte o privire visătoare și zâmbete timide atunci când descriau vremurile „bune". Cuiva care privește din exterior i se pare imposibil ca relațiile violente să ofere vreo recompensă. Și totuși, toate femeile intervievate au afirmat că (la început) fuseseră fericite. Chiar și atunci când partenerii lor le agresau, vraja recompenselor le făcea să se întoarcă la ei iar și iar.

Dacă celor implicați în relații abuzive le-ar fi ușor să își părăsească partenerul, cu toții am face-o. Așa cum orice dependent de pariuri poate să confirme,

promisiunea recompensei creează un ciclu repetitiv. Aceste femei erau blocate, pentru că le era frică să ia totul de la capăt. Credeau că au nevoie de un cavaler pe cal alb care să vină să le salveze – un mit în a cărui capcană multe femei, printre care și eu, cad. Ca femeie care a fost captivă într-o relație violentă, înțeleg frica de a o lua de la capăt. Înțeleg dorința de a pasa cuiva sarcina de salvator. Înțeleg de asemenea în ce măsură până și cele mai traumatizante și abuzive relații pot să ofere recompense. Dacă e să fiu brutal de onestă, recunosc că am tolerat comportamente toxice în schimbul recompenselor reprezentate de aprecierea comunității din care făceam parte, de siguranța financiară și de compania partenerului. Chiar dacă mulți supraviețuitori ai violenței domestice rămân în relații periculoase, abuzul nu este niciodată, *absolut* niciodată vina persoanei care suferă din cauza abuzului. *Nimeni* nu poate să spună „Ai meritat să fii maltratat, pentru că ai ales să rămâi și să profiți de beneficiile ascunse". NU.

Deși aceste exemple sunt extreme, oricine – chiar și tu – primește ceva la schimb de pe urma comportamentelor „nesănătoase". Ca să ieși din blocaj, trebuie să faci un inventar sincer al tipurilor tale de comportament, până și al celor pe care știu că îți dorești sincer să le schimbi. Să îți fie rușine de tine și să îți pară rău pentru alegerile făcute nu funcționează. În loc să te judeci pentru comportamentul tău, mai bine devii curios. Curiozitatea este motorul procesului de schimbare. Dacă reușești să îți examinezi atent propriile tipuri de comportament, e mai ușor să le vezi avantajele.

Înțelegerea rolului unui comportament este cheia schimbării acestuia. Când vorbesc despre beneficiile ascunse ale comportamentelor nesănătoase, se găsește mereu câte un sceptic în grup care să ridice mâna și să spună: „Stai, chiar trebuie să credem că, dacă stăm toată ziua tolăniți pe canapea sau procrastinăm excesiv, avem anumite avantaje pentru sănătate?“

Da. Exact asta încerc să spun. Permite-mi să îmi dezvolt ideea.

Creierul e programat pentru supraviețuire, nu pentru fericire. Sistemul nervos e învățat să conserve cât mai multă energie cu putință. Să rămâi în blocaj e o întrebuințare eficientă a resurselor când obiectivul este *supraviețuirea*. Devine problematic când scopul este *productivitatea*. Să înțelegi avantajele menținerii blocajului reprezintă primul pas către schimbare.

Avantajele menținerii blocajului

Trebuie luate în considerare patru avantaje importante:

- **Previne** disconfortul
- **Protejează** de emoții
- **Încurajează** crearea de legături
- **Semnalează** anumite probleme

Previne disconfortul

Să rămâi în blocaj e o cale de a-ți păstra confortul. Îți e cald și bine când te ghemuiești în așternuturi. Dacă rămâi blocat, previi disconfortul care însoțește

procesul de schimbare. E nevoie de curaj ca să analizezi haosul ascuns sub fațada netedă ca oglinda a persoanei tale publice. De multe ori, când îți faci un inventar curajos și complet al relațiilor, al carierei, al obiceiurilor și credințelor tale, se întâmplă să descoperi că, pentru a ieși din blocaj, trebuie să porți niște conversații inconfortabile. Dacă ești îngrijorat că procesul de schimbare ar putea să îți dea peste cap situația prezentă, atunci vei contribui tu însuți, fără să îți dai seama, la menținerea blocajului.

Irina, o persoană foarte vioaie în vârstă de 52 de ani, a venit la mine înarmată cu un carnet plin de scheme, liste și cronologii referitoare la simptomele ei de anxietate. Avea în geantă mai multe cărți de dezvoltare personală și o listă lungă de câteva pagini cu suplimente și medicamente prescrise de medicul ei pentru „vindecarea tulburării de anxietate de care suferă". În timp ce încercam cu delicatețe să îi pun cap la cap povestea, a recunoscut cu jumătate de gură că e nefericită la locul de muncă. „DAR", a accentuat ea privindu-mă prin ochelarii cu rame roșii, „chiar este un loc de muncă bun și au grijă de mine. Lucrez pentru această companie de treisprezece ani și, dacă aș pleca, ar trebui să iau totul de la capăt. Nu vreau să vorbesc despre situația mea la locul de muncă. Am doar neapărată nevoie să mă concentrez asupra anxietății și să găsesc o cale de a elimina atacurile de panică". Irinei îi era extrem de teamă să nu fie genul de persoană care renunță, așadar refuza să privească în față realitatea mediului toxic de la muncă: era exploatată, prost plătită și trebuia întruna să evite comentariile deplasate făcute de supervizorul ei plin de aere de mascul atotștiutor.

Unul dintre avantajele situației în care se afla Irina era că reușea să păstreze aparența de devotament și consecvență. Era îngrijorată că, dacă și-ar fi luat angajamentul de a începe procesul de ieșire din blocaj, și-ar fi dat seama cât de nefericită era la locul de muncă și că ar fi trebuit să plece.

Protejează de emoții

Nu există emoții negative. Există emoții deranjante și înfricoșătoare, dar până și cele mai neplăcute emoții au un rol important. Furia indică o nedreptate. Tristețea indică o pierdere. Frica indică o amenințare. Să rămâi în blocaj este un mod de a evita emoțiile dureroase. Emoțiile pot fi deranjante, înspăimântătoare și derutante. A trebuit să mă satur la un moment dat până peste cap să am mintea în altă parte când port o conversație, să fiu implicată în relații abuzive și să-mi fie rușine când mă uit la mine în oglindă. Abia atunci am fost dispusă să îmi înfrunt emoțiile. Până ce nu vrei crede că, pentru a ieși din blocaj, merită să îți înfrunți frica legată de emoții, vei rămâne blocat.

Încurajează crearea de legături

După ce bunica din partea mamei a murit subit din cauza unui anevrism cerebral, bunicul a lăsat-o pe mama în grija unor rude abuzive. Ea avea doi ani. În acel moment a cuprins-o anxietatea, iar de atunci a fost mereu blocată. Dacă figura ta fundamentală de atașament e captivă într-o stare avansată de anxietate, ea nu are disponibilitatea emoțională să fie pe deplin implicată în relația cu tine. De vreme ce

persoana respectivă nu e în stare să creeze un atașament sigur, tu vei încerca să formezi o legătură imitându-i comportamentul. În copilărie eram foarte sensibilă, nervoasă și dependentă de afecțiune. În subconștient, încercam să creez o punte de legătură cu mama mea, împărtășindu-i anxietatea. Aceste probleme de atașament timpurii s-au soldat printr-un sentiment permanent de izolare și inutilitate. În absența unei educații corecte, copiii cred că sunt răi dacă nu se comportă precum părinții lor. Vom vorbi mai mult despre atașament și dinamica familiei în capitolul 7.

Semnalează anumite probleme

Oamenii folosesc deseori cuvintele *deprimat* și *blocat* unul în locul celuilalt. Depresia clinică a fost considerată de-a lungul timpului o boală medicală, dar cercetările despre traumă și creier oferă o perspectivă alternativă. Dr. Phil Hickey[29], psiholog clinic, scrie:

> În ciuda afirmației făcute de American Psychological Association, depresia nu este o boală. Depresia e de fapt un mecanism de adaptare care a ajutat umanitatea timp de milioane de ani. Când lucrurile merg bine, ne simțim bine. Această senzație este felul naturii noastre de a ne spune să continuăm așa. Când ceva în viața noastră nu e în regulă, suntem supărați sau deprimați. E felul naturii noastre de a ne spune să facem o schimbare.

Din perspectiva cuiva care a suferit de depresie clinică ani întregi, atunci când mi s-a expus acest punct de vedere diferit, m-am gândit: *Stai... ce? Depresia NU e o boală? Încearcă să-i spui asta oricui a simțit vreodată că îi vine să moară, să dispară sau cuiva care nu s-a putut ridica din pat săptămâni la rând.*

Simptomele depresiei sunt cât se poate de reale și de multe ori îți pun viața în pericol. Când începi să înțelegi mecanismul de repaus al creierului[30] (despre care vom discuta în amănunt în următorul capitol), creezi spațiul necesar dezvoltării unei perspective mai puțin împovărătoare asupra depresiei. Aceasta nu este întotdeauna o boală internă. Chiar dacă totul pare în regulă la suprafață, creierul care se simte în siguranță cel mai adesea *nu* va produce simptome de depresie clinică. Depresia este de multe ori un semnal care *indică* o problemă, nu problema în sine. Anxietatea și depresia par să joace în echipe adverse, dar ambele servesc același scop. Deși circumstanțele ar putea să îngreuneze sau să împiedice procesul de vindecare de anxietate și depresie, cele două stări psihice nu stau la pândă după tine. Ambele reprezintă efortul creierului de a te proteja de pericole. Este depresia o boală? Poate. Însă un citat anonim, plin de ironie, pe care îl tot văd pe rețelele de socializare, subliniază un avertisment important: „Înainte să te diagnostichezi cu depresie și încredere de sine scăzută, asigură-te că nu ești, de fapt, doar înconjurat de idioți."

Cele nouă avantaje să rămâi blocat

1. **Conservarea energiei:** Dacă nu faci nimic, nu ești nevoit să irosești o cantitate prețioasă de energie făcând ceva.
2. **Protejarea imaginii personale:** Dacă rămâi blocat, nu trebuie să îți faci griji că oamenii ar putea afla că ești un „impostor".
3. **Evitarea riscurilor:** Dacă nu începi să faci ceva, nu ai de ce să te îngrijorezi că ai putea eșua.
4. **Deținerea controlului:** Dacă îți păstrezi gândurile în siguranță în mintea ta, poți să menții controlul asupra lor.
5. **Evitarea durerii:** Dacă nu începi niciodată să faci ceva, poți să eviți neplăcerile, imaginându-ți că „într-o zi" vei face tot felul de lucruri.
6. **Senzația de familiaritate:** Deseori accepți starea de disconfort creată de familiaritate în loc să îți asumi riscul necunoscutului adus de schimbare – chiar și de una pozitivă.
7. **Siguranța:** Uneori ne simțim mai în siguranță dacă ne facem nevăzuți.

8. **Stabilitatea financiară:** Dacă rămâi blocat, nu ești nevoit să riști să îți consumi resursele pentru un rezultat incert.
9. **Echilibrul în relații:** Dacă nu faci nimic, nu trebuie să îți faci griji în privința schimbării dinamicii relațiilor tale.

Procrastinarea nu înseamnă lene.

Disponibilitatea de a îți recunoaște avantajele alegerilor creează avânt. Negarea acestora hrănește sentimentul de rușine. Procrastinarea ilustrează perfect modul în care un comportament „nesănătos" implică anumite avantaje. Procrastinarea nu înseamnă lene. Ea este o formă de apărare care te împiedică să te lovești de sentimentul de rușine. Dacă nu îți termini niciodată proiectul, nu candidezi pentru acel loc de muncă, nu mergi la întâlnire, nici nu începi antrenamentul, nu ai de ce să fii pus în situația de a eșua sau de a fi respins. Fie că vrei să fii în formă, să cultivi legături profunde cu oamenii, să începi o afacere, să mergi la întâlniri sau să îți îndeplinești un proiect creativ la care visezi, ai numeroase avantaje dacă rămâi blocat.

Niciuna dintre aceste informații nu reprezintă un îndemn să încetezi să iei medicamente (nu face asta niciodată fără să îți consulți medicul). Scopul lor *nu* este să îți trivializeze sau să îți discrediteze durerea – simptomele tale sunt reale, durerea ta este reală, iar depresia și anxietatea ta sunt la fel de reale. Uneori, cele mai acutizate simptome trebuie abordate din

punct de vedere medical, înainte de a pune problema unei intervenții de natură psihologică. Așadar, blocajul constituie o *reacție de supraviețuire*. Vom discuta despre reacțiile de supraviețuire pe larg în capitolul 3. Creierul blocat în starea de supraviețuire va manifesta simptome similare cu ale depresiei clinice, dar ele nu sunt aceleași.

Când nu funcționează să vorbești despre stările tale

Julie, o pacientă care a suferit de episoade de panică paralizante și de crize psihogene non-epileptice (determinate de cauze emoționale, nu medicale), și-a găsit vindecarea învățând pur și simplu să accepte reacțiile de supraviețuire și să le înțeleagă. A ajuns de la cincisprezece-douăzeci de crize pe zi la nici una. În primul rând, Julie a trebuit să înceteze să se învinovățească. Avea obiceiul să se autoflageleze, spunându-și: „Urăsc că mintea mea este atât de slabă. De ce nu încetez odată să fac asta? Vreau să se oprească!“ Închipuie-ți că țipi așa la un bebeluș, așteptând ca el să înțeleagă:

> „Nu pot să sufăr că ești așa neputincios. De ce nu te oprești odată din plâns? Oprește-te în momentul ăsta!“

Ar arăta și ar suna ridicol (ca să nu mai spunem abuziv), deoarece bebelușii nu au capacitatea să ne înțeleagă gândurile și cuvintele. Lui Julie nu i-a fost de ajutor că s-a gândit la problema ei și că a vorbit despre ea. De ce? Acea parte a creierului numită

adesea sistem limbic (emoțional) nu reacționează la gândirea logică sau pozitivă. Nu e vina ta dacă te chinui să ieși din blocaj discutând și analizând, demers care funcționează numai dacă este disponibil creierul tău rațional. Folosirea gândurilor și a cuvintelor în rezolvarea problemelor stă la baza terapiei cognitiv-comportamentale (TCC).

Terapia cognitiv-comportamentală propune o abordare a sănătății mintale bazată pe rezultate științifice. Acest model încearcă să recurgă la gândirea logică pentru a diminua stările dureroase. TCC are cu siguranță rolul ei. Un articol publicat în 2018 în *Frontiers in Psychology* menționează: „Datorită bazei ei de cercetare clar definite, TCC este prima recomandare de tratament psihosocial la nivel internațional, devenind astfel tratamentul principal pentru multe tulburări.“[31]

ȘI.

Același articol mai afirmă: „Acestea fiind spuse, trebuie să adăugăm că, deși terapia cognitiv-comportamentală este eficace, încă e loc de mai bine, având în vedere numeroasele situații în care pacienții nu reacționează la ea și/sau recidivează. […] Așadar, putem anticipa că terapia cognitiv-comportamentală va duce la îmbunătățiri constante în psihoterapie, stimulând progresul acestui domeniu către un model științific de psihoterapie integrativă.“

Terapia cognitivă-comportamentală are propriile limite. Una dintre limitele majore este că nu ne ajută să înțelegem ce influență are corpul asupra gândurilor și stărilor. Anumite cauze *fizice* explică de ce gândurile nu reușesc întotdeauna să ne schimbe stările. Julie s-a chinuit să își controleze crizele,

deoarece a încercat să aplice o soluție pentru vindecarea minții, când problema era de fapt una a corpului. Terapia cognitiv-comportamentală este o soluție pentru vindecarea minții, care folosește puterea *gândurilor* de a modifica *stările*. Terapiile corporale folosesc puterea *stărilor* de a modifica *gândurile*. Avem nevoie de ambele. Când vom reuși să ne reconectăm „creierul rațional", atunci vom găsi rostul unor instrumente cognitive precum gândirea și afirmațiile pozitive și dialogul interior încurajator. Vom vorbi mai multe despre soluțiile corporale pe parcursul acestui capitol.

Stări, emoții și gânduri – care e diferența?

Numirea corectă a experiențelor e primul pas către schimbarea lor. Dacă nu știi cum să descrii ceva în mod corespunzător, orice ai încerca să faci, cel mai probabil vei eșua. Dacă ajungi la secția de urgență și nu reușești să îți descrii corect simptomele, s-ar putea să sfârșești operat de apendicită, când de fapt ai nevoie de antibiotice pentru o infecție a vezicii urinare. Un element major care provoacă blocajul este să nu cunoști diferența dintre stări, emoții și gânduri. Ele nu sunt același lucru. Odată ce înveți să le identifici, să le analizezi și să le distingi, acestea pot să aibă un impact incredibil asupra dispoziției tale, creându-ți o stare generală de bine. Domeniul sănătății mintale le face un mare deserviciu oamenilor folosind termenii *stări*, *emoții* și *gânduri* unul în locul celuilalt. Să vedem diferențele.

Stările

Stările constituie o serie de *senzații corporale*. Acestea sunt pur *fizice*. Dacă ești obosit, s-ar putea să constați că îți simți pleoapele grele, că ești lipsit de energie și somnolent. Anxietatea este o *stare*, deoarece reunește mai multe senzații fizice, precum ritm cardiac accelerat, palme umede și durere în piept. Durerea este o *stare*, pentru că se caracterizează printr-o serie de senzații fizice. Încordarea, moleșeala, supraexcitarea, amețeala, căldura, frigul, oboseala… Toate acestea sunt stări.

De ce e important să știi asta? Ca să reușești să îți domolești creierul îndeajuns și să capeți din nou o stare psihică rațională, trebuie să *scoți* din ecuație interpretările și emoțiile. Trebuie să te concentrezi mai întâi strict asupra semnalelor corpului/stărilor. Să îți spui „Ceva trebuie să fie în neregulă cu mine“ înseamnă să interpretezi. Să creezi o poveste. La fel ca atunci când îți spui „Ar trebui să fiu în stare să mă descurc“ – altă poveste. Când atribui *povești simptomelor*, rămâi *blocat*. Simplificarea este primul pas către găsirea alinării.

Când cineva vine la mine încărcat cu emoții și povești, prima întrebare pe care i-o adresez este: „În ce parte a corpului simți lucrurile astea?“ Dacă îți distragi atenția de la povești și emoții și te concentrezi mai întâi asupra senzațiilor fizice, starea de copleșire scade imediat în intensitate. De ce? Atunci când le observăm, experiențele se modifică.

Emoțiile

Emoțiile sunt senzații fizice cărora li se atribuie o *poveste*. Marțea, e posibil să ai senzații fizice precum încleștarea maxilarelor, pumni strânși și un ritm cardiac accelerat. S-ar putea să crezi că simți furie, având în vedere că povestea pe care ți-o spui e că nu ai primit promovarea la care râvneai. Sâmbăta, ai putea avea aceleași senzații. Dar în loc de furie, resimți entuziasm, deoarece urmează să începi semimaratonul pentru care te-ai pregătit toată vara. Diferența dintre furia de marți și entuziasmul de sâmbătă constă în povestea pe care ți-o spui.

Stări + Povești = Emoții. Poveștile pe care le atribuim senzațiilor fizice creează emoții.

Stări + Povești = Emoții

Dacă ai avea o entorsă la gleznă, nu ai spune că durerea resimțită e o emoție. Nu ai descrie crampele stomacale drept emoție. Ele reprezintă stări. De ce e important? Blocajul este înfricoșător, deoarece constituie o serie de senzații fizice răspândite în tot corpul, asupra cărora proiectezi povești despre rușine și *neputință*. Dacă îți percepi simptomele ca fiind concrete și fiziologice, și nu abstracte și străvezii, acestea devin mai ușor de controlat și astfel se diminuează. Când lucrez cu pacienți care se simt copleșiți, obiectivul meu imediat este să-i ajut să transforme conceptul de blocaj în ceva tangibil. Cum se întâmplă asta? Să luăm exemplul lui Maddie, o

pacientă în vârstă de 29 de ani. Într-una dintre ședințe, ea a început să transpire și să gâfâie după ce s-a așezat.

Maddie: *Simt că o iau razna. Sunt atât de anxioasă în clipa asta, încât simt că o să mor. Sunt extrem de supărată pe mine pentru că încă mă simt așa. Ce e în neregulă cu mine?*

Eu: *Ești total copleșită acum. Îmi poți spune în care parte a corpului ești anxioasă?*

Maddie: *Mă strânge în piept și inima îmi bate foarte tare.*

Eu: *Ești dispusă să te concentrezi asupra durerii din piept?*

Maddie: *Da.*

Eu: *Perfect. Spune-mi ce observi la durerea din piept. Are vreo culoare sau vreo formă?*

Maddie: *E ca o minge roșie mare.*

Eu: *Mingea asta roșie mare are vreo dimensiune? Poți să localizezi unde începe și unde se termină?*

Maddie: *Se simte ca și cum ar fi de mărimea unui grepfrut. Începe exact de sub gâtul meu și se oprește în mijlocul pieptului.*

Eu: *Poți să pui mâna pe acea zonă din corp unde simți asta? Ce crezi că ar vrea acum de la tine mingea asta mare cât un grepfrut, dacă ar putea vorbi?*

Maddie: *Cred că ar avea nevoie s-o iau mai încet și să am grijă de ea.*

Eu: *Are sens pentru tine s-o iei mai încet și să ai grijă de ea?*

Maddie: *Păi, da... Săptămâna asta a fost o nebunie. N-am reușit să îmi fac antrenamentul zilnic sau să îmi pregătesc mesele, deoarece mama nu se simte bine. Cred că va trebui să meargă într-un centru de îngrijire, iar acum, cu pandemia COVID-19...*

Maddie a reușit atunci să se calmeze suficient cât să apese din nou butonul care activează gândirea logică. Odată ajunse în acest punct, am fost capabile să procesăm gândurile ei despre starea de sănătate a mamei ei și să pregătim o strategie pentru ca Maddie să poată face față dificultății de a-și îngriji părintele bolnav. Îndreptându-și atenția asupra senzațiilor, și-a potolit panica și a reușit să gândească limpede. În discuția noastră despre avantajele blocajului asupra sănătății, Maddie și-a dat seama cu surprindere că unul dintre avantajele anxietății ei este *energia*. „Când chiar am încetat să mă gândesc la ea, mi-a fost teamă că, dacă n-aș mai avea senzația de supraexcitare, aș cădea în depresie și n-aș mai fi capabilă să fac nimic. Anxietatea este îngrozitoare, dar chiar îți dă foarte multă energie", a spus ea.

Este important să îți analizezi opiniile și avantajele referitoare la comportamentul tău. În loc să te certi pentru că te simți blocat, caută povești. În cazul lui Maddie, odată ce i-am identificat senzația din piept și i-am admis nevoia de a avea din nou grijă de ea însăși, povestea ei cum că este nebună s-a modificat. A învățat să își spună: „Desigur că mă

simt copleșită. N-am avut grijă de mine și am un munte de responsabilități pe umeri. Începe să aibă sens."

Când amesteci gândurile, stările și emoțiile, îți este imposibil să găsești soluții. E ca și cum ai încerca să te descurci într-un parc național în care nu ar exista marcaje, iar cărările ar fi obstrucționate de uscături. În cazul lui Maddie, când am scos din ecuație poveștile („O iau razna") și emoțiile („Sunt extrem de supărată pe mine") și ne-am concentrat mai întâi asupra senzațiilor (strânsoarea din piept), ne-a fost mai ușor să aranjăm piesele.

Gândurile

Gândurile reprezintă constructe mintale precum ideile, credințele, perspectivele, opiniile și evaluările. Ele pot fi sau nu însoțite de senzații fizice. E posibil să te gândești la excursia pe plajă cu familia și apoi să simți căldură în abdomen. Poți să te gândești la divorțul oribil prin care ai trecut și deodată să te simți amețit și obosit. Ai putea de asemenea să te gândești la o sarcină pe care trebuie să o îndeplinești și să te simți amorțit. Așa cum ai citit mai înainte, obiectivul terapiei cognitiv-comportamentale este să schimbe stările prin atenția acordată gândurilor. Uneori e de ajutor, dar cu toate că de multe ori ești conștient că ai gânduri ilogice, continui să te învârți în cerc.

Data viitoare când te simți copleșit, stai câteva minute și observă-ți senzațiile corporale. Apoi întreabă-te ce anume încearcă să îți comunice senzațiile respective. *Apoi* întreabă-te ce câștiguri îți aduce să rămâi blocat. Încearcă să nu incluzi

judecata aspră și rușinea în acest proces. Exercițiul are în vedere determinarea unor realități și strângerea de informații. *Nu* trebuie să pui gaz pe foc continuând să te învinovățești, să te cerți și să îți porți pică. Dacă ții un jurnal al senzațiilor corporale și al avantajelor pe care îl au diferitele comportamente, poți să accelerezi instalarea stării de bine și să încetinești manifestarea simptomelor.

Concluzie

Pare un lucru îndoielnic să consideri simptomele reacții fizice, și nu boli psihice, deoarece astfel ți se pune pe umeri povara responsabilității de a trasa singur harta peisajelor interioare rămase neexplorate. Uneori te conformezi diagnosticului primit, pentru că îți oferă sentimentul de apropiere și de solidaritate cu alți oameni care gândesc la fel. Nu ești singur în nefericirea ta. Deseori se întâmplă ca, odată ce te însănătoșești și devii mai fericit, să te îndepărtezi de locurile și prietenii de joacă în care ți-ai găsit consolarea. Așa cum afirmă Marianne Williamson în cartea ei *Întoarcerea la iubire:* „Cea mai mare frică a noastră nu este că suntem neputincioși, ci extrem de puternici. Cel mai tare ne înspăimântă lumina din noi, nu întunericul."

Emoțiile, senzațiile și gândurile trebuie *toate* întâmpinate cu ospitalitate și curiozitate. Părțile din viața ta pe care e necesar să îți faci curajul să le explorezi includ relațiile amoroase, prieteniile, munca, familia, spiritualitatea, stabilitatea financiară, sănătatea fizică, creativitatea și dimensiunea ludică. Odată ce începi să îți accepți experiențele interioare,

nu mai e nevoie ca blocajul să joace un rol benefic. Voința de a-ți simți stările, toleranța progresivă a senzațiilor corporale neplăcute și curajul de a examina ce se află ascuns dedesubt îți luminează calea către fericire și vindecare.

Nu îmi place să mă simt blocată. Chiar dacă aplic aceste practici zi de zi în lucrul cu alți oameni, încă mi-e greu să lucrez cu mine însămi. Să te ocupi de senzațiile corporale pare uneori o sarcină în plus pe lista interminabilă cu lucruri de făcut. De multe ori pacienții îmi spun: „Nu știu dacă pot să fac asta, Britt, e atât de mult de lucru." Așa este. Poate fi dificil să stăpânești limbajul senzațiilor și să înveți să te folosești de avantajele ascunse ale blocajului – la început. Dar oricât de nemulțumită aș fi uneori din cauza corpului sau a minții mele, răspunsul pe care mi-l dau întotdeauna mie și pacienților mei este: „Da, e greu. E mult de lucru. Dar e și mai mult de lucru dacă *nu* lucrezi deloc."

Relații eșuate, oportunități profesionale ratate, zile petrecute în pat, oportunități creative ignorate – să trăiești într-o stare perpetuă de blocaj necesită o tonă de lucru. Calea ușoară e un mit. Adevărul este că există doar două căi: cea grea, în care te tot învârți în cerc iar și iar, și cealaltă, la fel de grea, care are un început, un mijloc și un sfârșit.[32] Deseori e mai ușor să înduri durerea de a-ți înfrunta stările decât pe cea produsă de evitarea lor.

Poți să cunoști fericirea adevărată doar în măsura în care te înțelegi și te accepți în întregime. Capitolele următoare te vor învăța să îți traduci limbajul corpului. Supărarea nelămurită, furia nesoluționată, conflictul cu cei din jur și obiceiurile

nesănătoase provoacă blocaj. Vei afla cum să îți descifrezi mintea, cum să dezvolți strategii de stabilire a limitelor și să îți redobândești capacitatea de a trăi o viață autentică. Când ajungi să înțelegi limbajul blocajului, găsești imediat soluții de diminuare a simptomelor și de sporire a fericirii și a stării de bine. Blocajul nu e ceva îngrozitor care ți se întâmplă, ci un dar al modului în care este construită ființa umană. E creat *de* către tine, *pentru* tine și *prin* tine.

PUNCTE-CHEIE DE REȚINUT

1. Majoritatea tipurilor de comportament prezintă anumite avantaje – chiar și cele „rele".
2. Blocajul are numeroase avantaje asupra sănătății.
3. Secretul schimbării este să înțelegi rolul comportamentului tău.
4. Dacă rămâi blocat, ești ferit de eșec și respingere.
5. Creierul este programat pentru supraviețuire, nu pentru fericire.
6. Sistemul nervos este conceput să conserve energie.
7. Rușinea te ține blocat.
8. Dacă devii curios față de propriul comportament (fără să te judeci), vei scăpa de blocaj.

9. Multe dintre simptome sunt reacții fizice, și nu boli mintale.
10. De obicei este mai greu să îți eviți stările decât să le simți.

AȘA DA ȘI AȘA NU

Așa da	Așa nu
Conectează-te cu corpul tău, întrebându-te: *În ce parte a corpului simt ceva?*	Nu te tortura întrebându-te „De ce?". Întrebarea „De ce dramatizez?" *nu* te ajută.
Întreabă-te ce câștigi dacă rămâi blocat.	Nu te amăgi crezând că nu există niciun avantaj al menținerii blocajului. Comportamentul tău are *întotdeauna* niște avantaje, altfel nu te-ai mai comporta în niciun fel.
Gândește-te la ce s-ar întâmpla dacă ai ieși din blocaj. Ți-e teamă că anumite relații se vor schimba după îmbunătățirea stării tale?	Nu trebuie să îți fie rușine că îți este frică de schimbare. Celor mai mulți oameni le este frică de schimbare într-o anumită măsură.
Adu-ți aminte că mintea nu răspunde mereu la ce e logic, la gânduri sau cuvinte.	Să nu crezi că ești defect sau nebun. Întotdeauna te comporți într-un anume fel cu un motiv, chiar dacă nu știi care.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

1. Notează toate criticile și jignirile pe care ți le-ai adresat, apoi scrie un contraargument care să dea dovadă de compasiune pentru fiecare lucru de pe lista cu „hărțuiri". Iată un exemplu:

Afirmații critice	**Afirmații pozitive**
„Sunt foarte leneș. Nu sunt bun de nimic."	„Mintea mea crede că dacă rămân blocat, voi fi ferit de pericole."
„Nu voi fi niciodată în stare să fac ceva."	„O să fac mereu tot ce pot și nu o să mă dau bătut."

2. Fii sincer cu tine în privința avantajelor pe care le ai comportându-te într-un anume fel. Transcrie într-un carnet tabelul următor și fă o analiză a costurilor și beneficiilor.

ANALIZA COSTURILOR ȘI A BENEFICIILOR

Comportament	**Costurile menținerii comportamentului respectiv**	**Beneficiile menținerii comportamentului respectiv**	**Beneficiile schimbării comportamentului**

3. Inventarul fricilor, nevoilor și resurselor. Fă o listă cu cele mai mari trei frici ale tale, cele mai mari trei nevoi și cele mai mari trei resurse de care dispui ca să îți vii în ajutor.

Capitolul 3

Mitul motivației

> „Nu-i întrebi pe oamenii cu un cuțit în stomac ce anume i-ar face
> fericiți; fericirea nu mai contează."
>
> – Nick Hornby, *Cum să fii bun*[33]

Dacă erai femeie în anii 1500, riscai să dai de mari belele.

Malleus Maleficarum (în traducere, *Nimicirea vrăjitoarelor*) era manualul de bază pentru vânătoarea de vrăjitoare în secolul al XVI-lea. *Malleus Maleficarum* sună ca o vrajă de la Hogwarts, dar era o lucrare extrem de apreciată, care a alimentat timp de două secole mania vânătorii de vrăjitoare în Europa. Erudiți și teologi reputați au compus textul bazat pe Exodul 22:18, care spune: „Pe vrăjitoare să n-o lași să trăiască."[34] Cartea aceasta însuma cea mai înaltă gândire din epocă, iar efectele ei au fost severe și s-au perpetuat pe termen lung. Viziunea misogină și patriarhală asupra vrăjitoarelor și a vrăjitoriei persistă și în zilele noastre.

Gândește-te la tratamentul medical pe care l-ai fi primit în 1500. Izolarea și bătaia constituiau protocolul standard în vindecarea bolilor mintale. Cei care sufereau de tulburări psihice erau considerați fie posedați de diavol, fie periculoși pentru societate. Ca să trateze ciuma, medicii acopereau victimele în mercur și le vârau în cuptoare pentru a alunga boala.

Luarea de sânge (practica de a scoate sânge din corp) era procedura standard în tratarea febrei. Dacă ajungeai în grija dr. François Joseph Victor Broussais, sfârșeai acoperit de lipitori. „[Dr. Broussais] era un mare susținător al terapiei cu lipitori și al luării de sânge excesive. Credea că e de folos să pună lipitori peste organul considerat inflamat."[35] Vai!

Lenea este o etichetă morală, nu o realitate biologică.

Dacă aveai noroc să scapi de acuzațiile de vrăjitorie și de mușcăturile lipitorilor însetate de sânge, vai de cele care în secolul al XVI-lea își doreau să arate mai bine folosind produse de înfrumusețare. Regina Elisabeta I a fost una dintre pioniere. Chipul ei pudrat, gulerul elisabetan și bijuteriile sofisticate stârneau mare invidie la vremea aceea. Din nefericire, machiajul ei preferat, din ce se spune, numit ceruză venețiană, era un amestec toxic de apă, plumb și oțet. Acesta avea efecte secundare teribile, precum decolorarea tenului, căderea părului și carierea dinților. Of, ce nu facem pentru frumusețe…

Mințile strălucite ale acestei epoci au născocit de asemenea o idee care persistă și în prezent – și anume că blocajul e cauzat de lene și de lipsa de motivație. Originea cuvântului *leneș*, în engleză, *lazy*, este legată de termenul din germana inferioară medie de secol XVI *lasich*, care înseamnă slab, fragil

și obosit. Cumva, în ciuda secolelor de progres, lenea rămâne explicația aspră și umilitoare pentru un comportament totuși studiat științific.

Din fericire, ritualurile de înfrumusețare au depășit stadiul ceruzei venețiene. Tratamentele medicale nu mai recurg la luarea de sânge pe bază de lipitori.[36] Pastorii nu mai au voie să își omoare enoriașele pornind de la ideea că „sursa evidentă a răului sunt de fapt femeile, care îi seduc, vrăjesc și posedă pe bărbați, castrându-i deseori și păstrând pentru amuzament grămezi de penisuri ca și cum ar fi niște ființe propriu-zise".[37] Lenea este o etichetă morală, nu o realitate biologică. Cuvântul *leneș* nu descrie sub nicio formă ce se întâmplă cu adevărat în mintea ta atunci când nu te poți ridica de pe canapea.[38]

ABC-ul creierului

Până la sfârșitul acestui capitol, vei înlocui cuvintele *leneș* și *lipsit de motivație* cu informații practice pe care le poți folosi ca să scapi de blocaj. Dacă ideea de a citi un întreg capitol despre neuroni și celule gliale te face să îți piară cheful, stai fără grijă. Nu trebuie să știi *tot*, ci îndeajuns cât să te pui în mișcare. Să ai în vedere următoarele:

- Nu trebuie să fii mecanic auto ca să conduci mașina. Când rămâi fără benzină, știi *suficient* cât să te îndrepți către o benzinărie. Nu deduci automat că mașina s-a stricat și că nu se poate face nimic.
- Nu trebuie să fii medic ca să te tratezi de gastroenterită. Când ți se face rău, știi *suficient* cât să te hidratezi și să te odihnești. Nu îți spui: *Așa sunt eu.*
- Nu trebuie să fii specialist în neuroștiințe ca să te eliberezi de blocaj. Când ești atât de agitat, încât nu te poți concentra sau atât de obosit, încât nu mai funcționezi, trebuie doar să știi *suficiente lucruri* despre creier cât să poți găsi o soluție eficientă.

Vom vorbi, de asemenea, despre traumă. Înainte să ridici mâna și să obiectezi „Dar eu nu sufăr de traume", află că *nu* vom discuta despre evenimente traumatizante precum agresiunile, abuzul sau dezastrele naturale. Nu ți se va cere să cauți asiduu amintiri sau să te enervezi pe părinții tăi. Dacă nu te identifici ca supraviețuitor al unei traume, capitolul acesta este pentru tine.[39]

De ce trebuie să discutăm despre traumă? Când vrei să fii într-o dispoziție *productivă*, dar creierul preferă starea de *procrastinare*, nu ești leneș, ci trăiești o *reacție la traumă*, cunoscută altfel sub denumirea de creier de supraviețuire.[40] Îți amintești când nu puteai să mergi nicăieri și nu puteai să faci nimic în 2020? A trebuit să intrăm cu toții în starea de urgență, deoarece mediul exterior nu era sigur. O

amenințare a cauzat starea de urgență – *nu* lipsa de motivație sau lenea inerentă omenirii. Creierul de supraviețuire te pune pe tine, împreună cu toate obiectivele, planurile și ambițiile tale, în carantină, până se convinge că ești în siguranță.

Voi explica imediat.

Creierul de supraviețuire are propriile planuri

Funcția primară a creierului este să te țină în viață, nu să te facă fericit. Poate că nu *simți* că ai avea nevoie să conservi energie, dar multe dintre mecanismele creierului sunt automate – nu există vreo urnă în care să primești voturi în tot acest proces. Creierul vrea să te păzească de prădători și să fii mereu gata de acțiune. Supraviețuirea înseamnă totul. Poate *vrei* să te așezi și să meditezi, dar creierul nu prioritizează țelurile spirituale. Poate *vrei* să te apuci în sfârșit de cursul de antreprenoriat, însă creierul nu dă prioritate avansării în carieră.

Chiar dacă în momentul de față nu te afli în pericol, creierul ar putea să creadă că urmează să fii. Sarcina lui principală e să îți anticipeze nevoia de energie – un proces numit *alostază*. În *Șapte lecții și jumătate despre creier*, dr. Lisa Feldman Barrett scrie: „Cea mai importantă sarcină a creierului este să îți controleze corpul – să se ocupe de alostază –, anticipând nevoia de energie înainte ca ea să survină, astfel încât să reușești să execuți acțiuni utile și să supraviețuiești.“ Când creierul nu „investește“ energia în mod corespunzător, riști să pierzi prea

multă sau să nu generezi îndeajuns. O „investiție a creierului“ incorectă creează o învălmășeală de simptome în corp și minte.

Gândește-te la următorul scenariu: dacă ai crede că singurul mod de aprindere a lumânărilor de pe tortul aniversar ar fi folosind un arzător de sudură? Rezultatul ar fi un incendiu catastrofal și probabil o vizită din partea pompierilor. Arzătorul de sudură produce *prea multă* energie pentru simpla aprindere a lumânărilor. Invers, imaginează-ți că ai încerca să te încălzești într-o zi de iarnă stând aproape de un chibrit aprins. Nu te-ai încălzi, deoarece un chibrit nu produce *destulă* energie în această situație. Atunci când creierul folosește mai multă energie decât e normal sau mai puțină, e vorba despre *încărcare alostatică*. Aceasta este utilă dacă ești urmărit de un urs sau vizezi aurul olimpic. Însă *nu* e de folos dacă vrei doar să te relaxezi după o lungă zi de muncă sau să începi un proiect. O *reacție la traumă* are loc atunci când corpul intră într-o stare alostatică *în absența* amenințării.[41]

Reacțiile la traumă

Reacțiile la traumă se remarcă ori prin prea *multă* energie (anxietate/panică/tulburare de deficit de atenție), ori prin prea *puțină* (depresie/oboseală/procrastinare). Să scapi de blocaj necesită o înțelegere elementară a traumei, chiar dacă nu crezi că suferi din această cauză.

„De ce creierul meu este îngrijorat de pericole, când de fapt sunt absolut în siguranță?“

Mintea ta crede că ești în siguranță, dar *corpul* este cel care comandă. *Nu* tu hotărăști conștient în ce măsură corpul ar trebui sau nu să se simtă în siguranță. În *Ghidul teoriei polivagale*, dr. Stephen W. Porges scrie: „Poate că înțelegerea greșită a rolului siguranței se bazează pe convingerea că știm ce înseamnă siguranța. Această convingere trebuie să fie chestionată, pentru că e posibil să existe un decalaj între termenii pe care îi folosim ca să descriem siguranța și senzațiile fizice de siguranță.“ Cei mai mulți dintre noi nu suntem niciodată învățați să ne descriem semnalele interne care indică siguranța și pericolul. De exemplu, când te-ai întrebat ultima oară: *În ce zonă a corpului am acum senzația de siguranță?* Moștenirea genetică, istoricul medical al familiei, familia din care provenim, mediul, circumstanțele, până și vremea au un impact asupra percepției inconștiente asupra siguranței. Dr. Porges adaugă: „În afara sferei percepției conștiente, sistemul nervos analizează în permanență riscurile prezente în jur, făcând evaluări și stabilind priorități pentru comportamente care pot fi adaptate.“

Logica și rațiunea nu fac parte din procesul de planificare a siguranței. Lenea și lipsa de motivație nu sunt obiceiuri proaste, ci reacții la traumă. Dr. Gabor Maté, expert în dependențe, scrie: „Nu mai simțim ce se întâmplă în organismele noastre și, prin urmare, nu putem acționa pentru autoconservare. Fiziologia stresului ne macină organismele nu

pentru că și-a depășit utilitatea, ci pentru că s-ar putea să nu mai avem competența să îi recunoaștem semnalele."[42] Când nu știi că suferi de traumă, este imposibil să treci peste ea. Dacă nu ești convins că suferi din această cauză, ia în considerare indicatorii din lista următoare.

SEMNE ALE TRAUMEI NETRATATE

- Ești incapabil să iei hotărâri
- Ceri iertare în mod excesiv
- Îți este greu să spui nu
- Suferi de ADD/ADHD/TOC[43]
- Încerci mereu să le faci celorlalți pe plac
- Ești perfecționist
- Îți zboară gândurile în toate direcțiile
- Îți este greu să te relaxezi
- Detești surprizele
- Procrastinezi
- Te simți obosit când vrei să fii productiv
- Nu te poți opri din lucru când vrei să te odihnești
- Ai reacții exagerate la stimuli (tresari mereu)
- Îți este greu să te bucuri de sex
- Îți este greu să te bucuri de mâncare fără să te simți vinovat

E posibil să protestezi: „Dar stai, nu am fost niciodată la război, nu am fost agresat, nici nu am asistat la vreun dezastru natural sau ceva asemănător! Cum poți să spui că am o traumă?“

„Să ai o traumă“ *nu* înseamnă că ai avut o copilărie nefericită. *Nici* că ai refulat o amintire îngrozitoare. *Nici* că ai fost molestat. De ce există atât de multă confuzie în jurul traumei? Iată o realitate care te-ar putea lua prin surprindere:

> Terapeuților **nu** li se cere să învețe despre creier **sau** despre traumă.

Dacă nu ne hotărâm să urmăm mai mulți ani de pregătire specializată, nu învățăm despre creier[44] și nu ni se cere să știm cum să identificăm sau să tratăm trauma.[45] Mulți dintre pacienții mei se plâng că nu pot dormi, nu se pot relaxa, nu își pot îndeplini obiectivele și nu își pot controla gândurile. Pentru că nu au învățat niciodată ce înseamnă să „ai o traumă“, aud deseori lucruri precum:

- „Dar eu nu am nicio traumă – am avut mereu destui bani, destulă hrană și un adăpost sigur.“
- „Dar eu nu am nicio traumă – nu am fost abuzat în copilărie.“
- „Dar eu nu am nicio traumă – nu mi s-a întâmplat niciodată nimic rău.“
- „Dar eu nu am nicio traumă – am o familie minunată.“
- „Traumă? Nu am auzit niciodată de asta…“

Revenind la exemplul de mai devreme: dacă nu știi să îți umpli rezervorul cu benzină, mașina ta rămâne pe loc. Dacă nu știi să te odihnești când ai gastroenterită, corpul tău rămâne bolnav. Dacă nu știi cum funcționează trauma, vei rămâne blocat. S-o spunem în cel mai simplu limbaj cu putință:

> Ai traume netratate. Și eu am. Toată lumea are. Cât timp ești om, vei avea traume într-o oarecare măsură.

Această afirmație tinde să-i alarmeze și mai tare pe oameni. Ca supraviețuitoare a violenței domestice și a abuzului sexual, înțeleg. Ideea că toată lumea are traume îi face reticenți pe unii supraviețuitori. Ei spun: „Atunci, dacă toată lumea are, nimeni nu are. Dacă toți avem traume, asta nu reduce gravitatea lucrurilor care mi s-au întâmplat *mie*?“ Invers, cei care nu se identifică drept supraviețuitori opun rezistență noțiunii de traumă. Ei își exprimă îngrijorarea astfel: „Atunci, dacă am traume, înseamnă că trebuie să îmi urăsc părinții, să renunț la locul de muncă și să îmi petrec următorii zece ani la terapie?“ Trebuie să lăsăm dezbaterea asta deoparte. Ca să afli dacă suferi de traumă, e util să începem cu o definiție.

Ce *este* trauma?

Definiția pe care o folosesc în munca mea de psihotraumatolog este preluată de la dr. Peter Levine, cel care a dezvoltat conceptul de experiență somatică, o abordare corporală a vindecării

traumelor. În descrierea activității dr. Levine se precizează că aceasta reprezintă rezultatul unui „studiu multidisciplinar al fiziologiei, psihologiei, etologiei, biologiei și neuroștiințelor stresului, la care se adaugă practici de vindecare tradiționale și biofizică medicală". El definește trauma drept ceva care este „prea mult, prea repede, prea devreme". Trauma constituie un proces *intern* – nu un eveniment *extern*. Dr. Levine scrie: „Trauma nu e ce ni se întâmplă nouă, ci ceea ce ținem înăuntru în lipsa unui martor înțelegător." Reprezintă incapacitatea creierului de a procesa și de a metaboliza informația. Simplu spus, trauma este *indigestia creierului*.[46] Reacția la traumă are loc ca rezultat al indigestiei creierului. Chiar dacă termenul *traumă* sună înfricoșător, e doar o denumire clinică pentru a spune că mintea este copleșită.

Poate că nu te identifici ca supraviețuitor al vreunei traume, dar te-ai simțit vreodată copleșit?

Ai simțit vreodată că ești blocat și rupt de toate ? Te-a derutat vreodată faptul că oricât ai urlat la tine, tot nu ai reușit să te apropii de lista cu lucruri de făcut?

Iată cum arată o *reacție la traumă*. Creierul a hotărât că cel mai bun mod de a supraviețui este să se închidă.

Ai simțit vreodată că nu poți să dormi, să te relaxezi, să te liniștești și să te concentrezi sau că nu scapi de presiunea de a executa totul perfect?

Și acesta e o reacție la traumă. Este deseori denumită reacția „luptă sau fugi".

Trauma nu este o boală – e o rană și se poate vindeca.

Mituri despre traumă

De multe ori, ceea ce credem că ne distruge este tocmai creierul nostru, care face exact ce trebuie să facă pentru a ne ține în viață. Reacțiile la traumă sunt adesea diagnosticate și etichetate greșit ca boli mintale.[47]

Problemele mintale nu sunt neapărat *boli* mintale. Simptomele sunt manifestări fabricate de nevoi nesatisfăcute.[48] Trauma nu este o boală – e o rană și se poate vindeca. Tabelul următor ilustrează principalele mituri despre traumă.

Mituri despre traumă	Adevărul despre traumă
Trebuie să ierți, altfel nu te vei vindeca.	Iertarea este un ideal spiritual. Nu e necesară pentru vindecarea traumei.
Procrastinarea denotă o slăbiciune de caracter.	Procrastinarea e reacția creierului la traumă.
Lenea e motivul pentru care nu poți să faci nimic.	Lenea este de asemenea o reacție la traumă.
Dacă nu și-au propus să mă rănească, nu ar trebui să mă deranjeze.	Intenția nu anulează impactul. Poate că nu am intenționat să te lovesc cu mașina, dar bunele mele intenții nu îți pun picioarele la loc.
Poți să găsești singur calea ca să scapi de procrastinare.	Afirmațiile pozitive sunt binevenite atunci când logica e deja activă. Până când creierul nu detectează starea de siguranță, gândurile nu funcționează.* * „Când alarma creierului emoțional îți semnalează încontinuu că te afli în pericol, niciun argument rațional nu îl va reduce la tăcere.“ Bessel van der Kolk, *Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte și corp pentru vindecarea traumelor.*
Tot adresându-ți critici, vei scăpa de lene.	Dacă să țipi la tine ar fi eficient, ai fi gata de acțiune.

Durează o viață să te vindeci.	Nu trebuie să faci zece ani de terapie ca să îți scoți creierul din starea de supraviețuire.
Dacă nu îmi amintesc ceva, nu poate avea vreun impact asupra mea.	Corpul înregistrează toate experiențele – chiar și pe cele pe care mintea le uită.
Trebuie să retrăiești amintirile ca să te poți vindeca.	Nu trebuie să sapi după amintiri ca să ieși din blocaj.
Trauma este o boală mintală.	Trauma este o rană. Se poate vindeca.
Doar lucrurile care ți se întâmplă *ție* provoacă traume.	Poți să rămâi traumatizat dacă asiști la experiența altcuiva. Se numește traumă secundară.
Trebuie să știi de ce simți ce simți. Dacă nu știi, înseamnă că e ceva în neregulă cu tine.	E posibil să nu înțelegi de ce anumite lucruri te deranjează sau îți declanșează anumite stări, dar, pus în context, totul are sens. *Nu* ești nebun.
Trebuie doar să te relaxezi și să respiri.	Dacă încerci să te relaxezi forțat, respirând adânc, corpul simte din nou trauma și situația se poate înrăutăți.
Trauma este cauzată doar de lucruri negative.	Trauma poate fi cauzată de *orice* depășește capacitatea de procesare a creierului.
Trebuie să îți spui povestea ca să te poți vindeca.	Nu trebuie să îți spui povestea – nici măcar să o știi – ca să te vindeci.

În acest punct, de obicei oamenii fac ochii mari la mine și se întreabă: „Stai… dacă trauma nu este ce ni se întâmplă *nouă*, ci ceea ce are loc *înăuntrul* nostru, atunci cum se cheamă abuzul, opresiunea,

războiul și așa mai departe?“ Trebuie să facem diferența între traumă, evenimente traumatizante, evenimente care declanșează trauma și reacțiile la traumă.

- **Trauma:** o stare *internă* în care creierul nu este capabil să digere sau să proceseze informația. Un alt termen este copleșire.
- **Evenimentul traumatizant:** evenimente despre care toată lumea crede că sunt îngrozitoare, cu eventuale consecințe pe termen lung – abuz, război, dezastre naturale, opresiune sistemică, rasism, sărăcie, agresiuni sexuale, violență.
- **Evenimente care declanșează trauma:** evenimente pe care nu le consideri traumatizante sau rele, dar care provoacă simptome tulburătoare – nașterea, căsătoria, operațiile, mutarea într-un alt oraș, slăbitul, întâlnirile, un nou loc de muncă.
- **Reacțiile la traumă:** au loc atunci când creierul *percepe* o nevoie de energie și ori îți umple corpul cu „combustibil“ (panică/anxietate/ADD), ori îți închide sistemul nervos (depresie/oboseală/procrastinare). Reacția la traumă are la bază *percepția* creierului – indiferent dacă nevoia este sau nu reală.

Obiecții des întâlnite în explicarea traumei

Susții că motivul pentru care nu am chef să fac curățenie este o reacție la traumă? Mie îmi sună ca o scuză.

Dacă te-a prins deja a cincea oră de când tot dai scroll pe Twitter, nu înseamnă că ești lipsit de motivație, ci că mintea crede că trebuie să conservi energie. Cuvântul *motivat* este la fel de problematic în procesul de vindecare precum cuvântul *leneș*. Termenul *motivație* este derivat din latinescul *movere*, a (se) mișca. Motivația e definită ca un proces conștient orientat spre îndeplinirea unui obiectiv. Reprezintă un efort *voluntar*. Însă multe dintre reacțiile corpului sunt *involuntare*. Nu are absolut niciun sens să te condamni pentru o reacție automată a corpului. Dr. Peter Levine scrie: „Pentru animale, să stea neclintite nu e un semn de neputință sau de slăbiciune, așa că nici pentru noi nu trebuie să fie."

Înseamnă că pot să-i spun șefului meu: „Chiar am vrut să vin la muncă astăzi, dar creierul de supraviețuire m-a pus să mă uit la clipuri cu pisici pe TikTok?"

Nu. Înțelegerea fiziologiei creierului de supraviețuire nu reprezintă o scuză pentru procrastinare, ci o *explicație*. Dacă nu știi ce se petrece în creier, nu ai cum să identifici o soluție eficientă. Nu realizezi

nicio schimbare acuzându-te că ești leneș – provoci doar sentimentul de *rușine*. Să știi că există o explicație științifică nu înseamnă că e în regulă să stai toată ziua tolănit pe canapea. Înseamnă că acum ai informația necesară ca să te *ridici* de pe canapea. Vom vorbi despre modurile în care îți poți ajuta creierul să iasă din starea de supraviețuire mai încolo. Momentan, tot ce trebuie să reții este asta: dacă certându-te cu tine ai căpăta un comportament sănătos, l-ai fi căpătat până acum.

Mi-e incredibil de greu să rămân concentrat. Îmi vin în minte un milion de gânduri și nu pot duce la capăt nici cea mai simplă sarcină. Îmi ia două ore să trimit un e-mail de trei rânduri!

Te înțeleg. Dacă te chinui să te concentrezi – dacă treburile mici par munți uriași –, nu înseamnă că ești defect. Creierul care se simte amenințat nu e stare să se concentreze pe nimic altceva în afară de supraviețuire. Imaginează-ți că încerci să memorezi lista cu lucruri de făcut în timp ce un tigru uriaș urmează să te înghită.



Spui că am o traumă. Dar de ce, dacă nimic rău nu mi s-a întâmplat niciodată?

Gândește-te la ce mănânci. *Orice* poate să ducă la indigestie. Știi că în cazul în care consumi mâncare alterată, probabil te vei îmbolnăvi. Însă până și aceeași masă pe care ai mâncat-o de un milion de ori îți poate provoca indigestie. Nu toată mâncarea o să îți provoace indigestie. Dar orice aliment îți *poate* cauza indigestie. La fel se întâmplă și cu traumele. Dacă treci prin război, abuz, dezastre naturale sau agresiuni, șansa de a manifesta simptome e considerabilă.[49] Însă și lucrurile normale pot să provoace traume. Creierul este o rețea foarte complexă. Corpul primește fragmente infinite de informație în fiecare secundă, în fiecare minut, în fiecare zi. Nu orice îți va copleși creierul. Dar orice are *potențialul* de a îl copleși. Posibilitatea indigestiei nu mă împiedică să mă bucur de o felie de cheesecake. Realitatea traumei nu trebuie să te împiedice să te bucuri de viață.



Știu că situația nu era perfectă – oricine are momente bune și mai puțin bune. Dar cred cu tărie că trebuie să lași trecutul în urmă și să mergi mai departe. Nu cred că ar trebui să îți bați capul cu lucruri mărunte.

Până când nu e procesat, trecutul rămâne prezent.

Creierul are propria definiție a lucrurilor mărunte. Dacă el crede că te afli în pericol, lucrurile aparent mărunte capătă proporții.

Dacă ar fi într-adevăr posibil să lăsăm trecutul în urmă, nimeni nu s-ar bloca. Sistemul nervos care știe că trecutul e trecut *nu* va prezenta simptome. Până când nu e procesat, trecutul rămâne prezent. Scopul este să ne metabolizăm experiențele, nu să trecem peste ele. Această metabolizare înseamnă să nu ne simțim copleșiți din cauza senzațiilor pe care le avem – adică să rememorăm experiențe dureroase fără să fim stânjeniți și să ne simțim bine în propriul corp.

Adevărul despre lene și motivație

Nu există persoane lenețe sau lipsite de motivație. Ființele umane sunt mereu *motivate*. Creierul este motivat ori să facă alegeri conștiente, ori să supraviețuiască amenințărilor.[50] Când spui „N-am motivație", ce vrei *cu adevărat* să spui e „Creierul crede că trebuie să conserve energie ca să mă țină în viață". Când pacienții mei mărturisesc că „Nu sunt în stare să se concentreze", adeseori ce vor să zică este „Creierul crede că trebuie să mă mișc încontinuu ca să nu mă mănânce un ghepard".

Reacțiile de supraviețuire se bazează pe o gamă largă de factori, care include genetica, biologia, accesul la siguranță și resurse, privilegii, susținerea

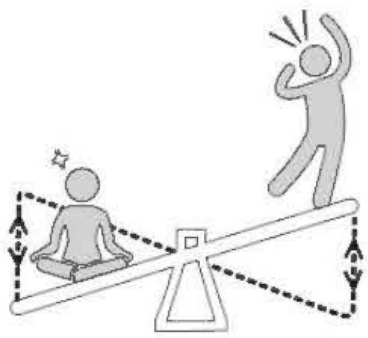
familiei, rețelele de socializare, asumarea responsabilităților în cadrul unei comunități și istoricul medical. Din fericire, nu este necesar să știi *de ce* creierul a generat o reacție la traumă sau la *ce* stimuli a reacționat. Logic, crezi că totul este în regulă, dar dacă mintea percepe un pericol, fiziologia de supraviețuire câștigă de fiecare dată. Uneori, efectele perceperii pericolului sunt stările proaste – oboseala, depresia, lipsa de motivație. Alteori, sunt stări de surescitare – stres, panică, anxietate și lipsă de concentrare.

Mitul echilibrului

O parte din motivul pentru care uneori simți că o iei razna este că probabil ai fost învățat să cauți un echilibru în viața ta. Mulți guru din domeniul wellnessului și al sănătății ne învață să căutăm echilibrul. Cu siguranță căutarea echilibrului își are locul, mai ales în universul secret al gândurilor noastre. (Ne vom ocupa de asta în capitolul următor.) Dar nu prin echilibru funcționează un sistem nervos sănătos. În realitate, adevăratul echilibru este fizic imposibil de obținut – corpul nu are cum să fie pregătit să danseze și să doarmă în același timp. Scopul nu este echilibrul. Ci mai degrabă un sistem dinamic (mobil) în locul unui sistem nervos static (fix). Un sistem dinamic este capabil de schimbare și de tranziții line între faza activă și cea de repaus.

Un sistem nervos sănătos este unul *dinamic*

Cum ar trebui să arate:
Dinamic
Odihnă/Activitate
Liniștit/Surescitat
Calm/Energic
Grijă de sine/Grijă față de ceilalți
Relaxare/Productivitate



Sistemul nervos autonom[51] are două componente: una activă (sistemul nervos simpatic) și una inactivă (sistemul nervos parasimpatic). Imaginează-ți că cel dintâi e accelerația, iar celălalt e frâna. Când conduci, poți să schimbi ușor pedalele. Mașina nu începe să se zdruncine, nici frâna ori roțile să scârțâie. Un sistem nervos sănătos trece lin de la starea pozitivă la cea negativă și invers.

Blocat în *faza activă*

Uneori, sistemul nervos trece în faza activă. Asta se numește *o reacție simpatică*. Când sistemul nervos acționează așa, ești distras, agitat, incapabil să te relaxezi, anxios, panicat și iritabil. În timpul unei astfel de reacții, ți se ridică tensiunea, ritmul cardiac crește, digestia nu mai funcționează cum trebuie, iar corpul se pregătește fie pentru a lupta ca să se salveze, fie pentru a o lua la fugă. Reacțiile simpatice sunt incredibil de utile în cazul unei urgențe. Dar să ai un sistem nervos blocat în faza activă e ca și cum ai conduce o mașină fără frâne. *Reacțiile simpatice exagerate* intervin atunci când corpul detectează semnale de pericol și ele de fapt nu există. Cantitatea mare de hormoni de stres eliberați în timpul unei

reacții simpatice exagerate creează panică, crize nervoase nejustificate, supraîncărcare emoțională, insomnie, gânduri agitate, inflamații, probleme de respirație și transpirație abundentă.[52]



Blocat în *faza de încetinire* – sistemul de frânare

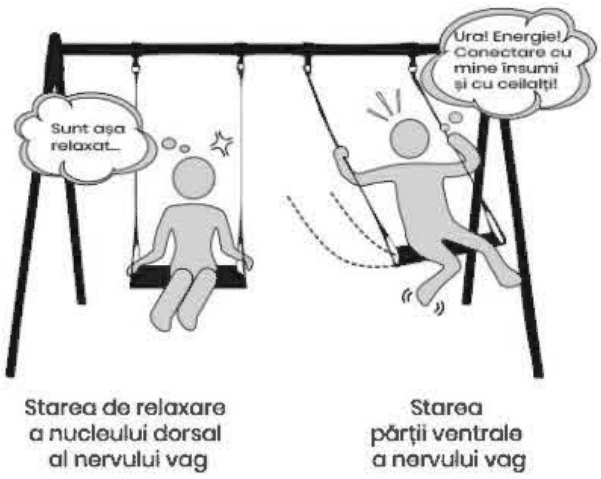
Sistemul nervos parasimpatic reprezintă propriul sistem de frânare, sau faza ta de încetinire. Ai nevoie de frâna obișnuită ca să încetinești, iar de cea de mână *doar* atunci când vrei să oprești mașina. Dacă frâna de mână e pornită, nu pleci nicăieri, indiferent câte afirmații îți tot repeți. La fel cum mașina are frâna obișnuită și o frână de mână, sistemul nervos parasimpatic dispune de un sistem de frânare obișnuită și unul pentru cazurile de urgență.

Când ești odihnit, calm și liniștit, frâna obișnuită e pornită. Această stare mai este cunoscută ca *starea de relaxare a nucleului dorsal al nervului vag.*[53] Dacă frâna de mână e pornită, te simți obosit, paralizat, deprimat, înțepenit și amorțit.[54] Frâna de mână este *starea de încordare a nucleului dorsal al nervului vag.* Când ești energic, sociabil, curios, e vorba despre o *stare a părții ventrale a nervului vag.*

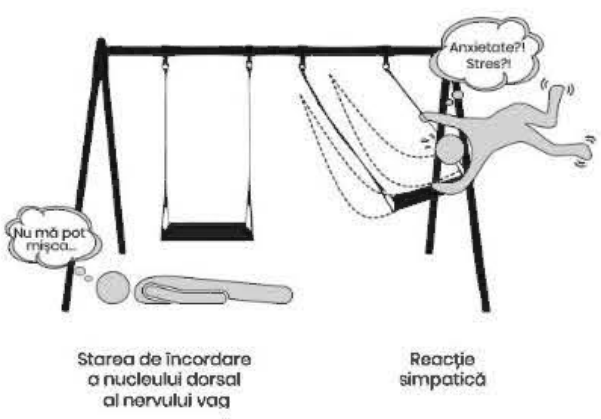
Bine, gata cu terminologia. Lumea academică este înnebunită după cuvinte mari (și sunt multe) ca

să descrie lucruri. Imaginea unor leagăne de joacă e un mod mult mai simplu de a vizualiza sistemul nervos.

Terenul de joacă polivagal sigur


Sunt așa relaxat...
Ura! Energie! Conectare cu mine însumi și cu ceilalți!
Starea de relaxare a nucleului dorsal al nervului vag
Starea părții ventrale a nervului vag

Terenul de joacă polivagal periculos



De acord, am o traumă – acum ce e de făcut?

Cel mai bun mod de a controla o reacție la traumă este să înveți să stăpânești limbajul *senzațiilor corporale*. Majoritatea oamenilor nu știu să recunoască senzațiile fizice de pericol și de siguranță, iar majoritatea psihoterapeuților nu au învățat să pună întrebări despre asta. Sănătatea mintală nu se referă la opoziția dintre putere și fragilitate. Ci la perceperea *siguranței* versus perceperea *pericolului*.

Creierul care se simte în siguranță nu e nevoit să producă simptome. În cele ce urmează vei găsi exerciții prin care să îți ajuți corpul să se simtă în siguranță. Niciuna dintre aceste sugestii nu reprezintă vreun tratament magic, nici nu înlocuiesc terapia sau îngrijirea medicală. De asemenea, este important să reții că dacă mediul în care te afli nu este unul sigur, creierul de supraviețuire rămâne activ. *Nu* e vina ta.

BLOCAT ÎN FAZA ACTIVĂ – CUM SĂ CONTROLEZI O REACȚIE SIMPATICĂ

1. Spune-ți: „Am o reacție la traumă. E un proces fiziologic. Nu sunt nebun."
2. Fă o listă cu oameni, locuri și lucruri la care ții. Observă cum se simte corpul atunci când îți imaginezi că îți îmbrățișezi prietenul/prietena cea mai bună, că stai pe plajă sau ghemuit în pat cu cartea preferată în brațe.
3. Folosește-ți simțurile. O pătură electrică, uleiurile esențiale, muzica liniștitoare și ceaiul cald te pot ajuta să cobori „balansoarul".
4. Numără descrescător începând cu numărul 31.[55]
5. Observă *cinci* lucruri pe care le vezi, *patru* sunete pe care le auzi, *trei* lucruri pe care le poți atinge, *două* lucruri pe care le miroși și *un* lucru pe care îl poți gusta.

6. Împinge-te cât de tare poți într-o ușă sau un perete. Observă cum ți se contractă mușchii. Fă un pas în spate, ia o pauză, repetă de trei ori.
7. Rezolvă probleme simple de matematică în minte. Să ai la îndemână cărți de joc educative cu exerciții elementare de matematică, utile pentru a controla reacțiile la panică. Activitățile simple de gândire îți vor ajuta creierul să se reorienteze.
8. *Numește-ți* senzațiile din corp. Spune-ți cu voce tare: *Simt o tensiune la nivelul gâtului. Simt că mă strânge stomacul. Simt căldură la nivelul feței.* Apoi caută *o* zonă a corpului unde te simți neutru sau liniștit. (Majoritatea oamenilor accesează stări neutre descoperind la întâmplare zone ca rotula stângă a genunchiului sau inelarul de la mâna dreaptă.) Concentrează-te mai întâi pe zona neutră, apoi pe zona încordată, apoi din nou pe zona neutră. Fă asta timp de patru minute.
9. *Nu* întreba de ce te simți panicat. *În schimb*, întreabă cine sau ce te poate ajuta să te simți în siguranță.
10. Dacă ai un câine sau o pisică, atinge ușor locul unde e inima lor și numără-le bătăile inimii timp de trei minute.

BLOCAT ÎN FAZA INACTIVĂ – CUM SĂ CONTROLEZI O STARE DE ÎNCORDARE A NUCLEULUI DORSAL AL NERVULUI VAG

1. Amintește-ți că nu ești leneș sau lipsit de motivație. Spune-ți: *Am o reacție la traumă. Asta înseamnă ceva. Nu sunt nebun.*
2. Răcorește-te. Stropește-te cu apă rece ca gheața pe față, ține cuburi de gheață în mână, pune-ți o compresă rece pe gât sau fă cel mai rece duș suportabil.
3. Fredonează sau cântă. Oamenii cântă *OM* încă din secolul al VI-lea cu un anumit motiv.[56]
4. Conectarea socială este un tratament eficient. Ia legătura cu cineva la telefon (bine), printr-un apel video (și mai bine) sau față în față (cel mai bine).[57]
5. *Nu* întreba *de ce* te simți paralizat. *În schimb*, întreabă cine sau ce te-ar putea face să te simți mai în siguranță.

6. Nu folosi un limbaj hiperbolic (exagerat) de tipul „Sunt *îngropat* în probleme“ sau „Mă *scufund*“. Acest tip de limbaj amplifică răspunsul la stres. Înlocuiește-l cu unul *foarte* specific: „Trebuie să îl sun pe profesorul băiatului meu, să mă duc să îmi iau rețeta și să termin un proiect pentru muncă.“ Notează sarcinile specifice. Asta-ți va ajuta creierul să caute iar soluții.
7. Soarbe o lămâie.[58] Sună ciudat. Dar îți forțează creierul să iasă din repaus.
8. Deschide și închide gura, apoi mișcă-ți capul. În continuare, întinde-ți brațele și picioarele. Astfel, îi vei da un semnal creierului că nu stă niciun urs pe pieptul tău.
9. Ia o pătură și stoarce-o de capete ca și cum ar fi udă leoarcă. Observă cum ți se contractă mușchii. Fă o pauză, repetă de trei ori.
10. Dacă ai un prieten sau un partener de încredere dispus să facă asta, priviți-vă direct în ochi două-trei minute. Este foarte bizar, dar vei obține o extradoză de energie dacă izbucniți amândoi în râs.

Creierul încă nu e gata

Viața în lumea modernă e complicată, dar este de preferat vânătorilor de vrăjitoare și „caselor de nebuni“ din trecut. Philip Ball scrie în *The Devil's*

Doctor: „Indiferent cine erai în Europa secolului al XVI-lea, puteai să fii sigur de două lucruri: că erai norocos dacă ajungeai la cincizeci de ani și că te aștepta un trai greu și dureros.“ Descoperirile medicale despre operațiile noninvazive și despre antibiotice îți permit să te bucuri de o viață mai lungă și mai confortabilă. Descoperirile psihologice despre traumă și creier îți permit să te bucuri de o viață *mai fericită* și *mai creativă*. Dr. Daniel J. Siegel, profesor asociat de psihiatrie la UCLA School of Medicine, scrie: „Ne aflăm în permanență într-un proces în care suntem creați și în care ne creăm noi înșine.“ Acest proces constant de schimbare și de dezvoltare se numește neuroplasticitate.

Neuroplasticitatea înseamnă că mintea se află într-o permanentă evoluție – *nu* este un produs finalizat. Nici cele mai sâcâitoare obiceiuri nu sunt bătute în cuie. Mintea de acum nu este cea pe care o vei avea într-o săptămână, o lună sau un an. Atât timp cât poți să faci alegeri, poți să te vindeci. Scriitorul Gregory Maguire scrie în romanul său *Wicked*: „Reține asta: nimic nu e scris în stele. Nici în stelele astea, nici în altele. Nimeni nu îți controlează destinul.“ Nu poți să schimbi nimic din trecut. Dar poți să schimbi *totul* la viitorul tău, dacă înțelegi în ce mod creierul procesează *prezentul*.

Nu ești leneș, nebun sau lipsit de motivație.

PUNCTE-CHEIE DE REȚINUT

1. Trauma este indigestia creierului. Cu toții trecem prin ea într-o anumită măsură.
2. Reacția la traumă este rezultatul estimării greșite făcute de creier a nevoii fizice de energie.
3. Când sistemul nervos rămâne blocat în faza activă, ești panicat/anxios/distras.
4. Când sistemul nervos rămâne blocat în faza de încetinire, ești obosit/deprimat/paralizat.
5. Creierul inconștient decide dacă te afli sau nu în siguranță.
6. Lenea e o etichetă morală, nu o realitate biologică.
7. Creierul este mereu motivat. Motivat fie să facă alegeri, fie să supraviețuiască amenințărilor.
8. Nu ai nevoie de un sistem echilibrat, ci de unul dinamic (mobil).
9. Trauma *explică* un anumit tip de comportament, nu îl scuză.
10. Trauma nu este o boală. E o rană – și se poate vindeca.

AȘA DA ȘI AȘA NU

Așa da	Așa nu
Amintește-ți că, deși nu știi de ce ești lipsit de motivație sau leneș, asta nu înseamnă că mintea nu identifică *inconștient* pericolele.	Nu îți spune că ai luat-o razna fără niciun motiv. Există întotdeauna un motiv, chiar dacă nu știi care.
Adresează-ți vorbe de încurajare când ești blocat. Amintește-ți că mintea încearcă să te ajute, nu să îți facă rău.	Nu te considera leneș sau lipsit de motivație. Fiziologia supraviețuirii/conservării este *inconștientă* și *automată*.
Folosește-te de simțuri (pipăit/gust/văz/auz/miros) când ești blocat în faza activă sau de încetinire.	Nu încerca să găsești o cale de a scăpa de reacțiile la traumă. Nu poți să te eliberezi de procesele fiziologice automate prin forța gândurilor sau a cuvintelor.
Întreabă-te ce te-ar putea ajuta să te simți mai în siguranță sau mai puțin amenințat în acest moment.	Nu presupune că e ceva greșit la tine. Creierul face exact ce e conceput să facă.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

1. Un antidot eficient pentru o reacție la traumă este *să faci o alegere*. Gândește-te la zece mici alegeri pe care ai putea să le faci în următoarele cinci minute. Poate fi ceva simplu, precum ce haine să porți, ce să mănânci, ce muzică să asculți sau unde să te așezi.

2. Transformă un răspuns copleșitor în fragmente digerabile de informație. Descriind problemele în cel mai detaliat mod posibil, îți ajuți creierul să continue căutarea soluțiilor și să iasă din starea de supraviețuire. De exemplu, în loc să spui *Mă scufund*, notează pe hârtie aspectele specifice ale situației în care te afli: *Weekendul acesta trebuie să-mi las copilul cu tatăl lui. Trebuie să îmi termin proiectul pentru muncă până marți. Trebuie să plătesc factura la apă. Trebuie să merg la dentist pentru o carie.*

3. Improvizează o geantă wellness în stilul celei a lui Mary Poppins. Pune într-o geantă sau într-o cutie lucruri pe care să le miroși, să le atingi, să le privești. (Este un excelent exercițiu de făcut și cu copiii.) Poți să adaugi cărți de colorat, carioci, jeleuri sărate, mingi și alte jucării antistres, uleiuri esențiale, poze cu animalele tale și bilețele care să îți reamintească faptul că reacțiile la traumă *există* și că *nu* ești nebun.

CAPITOLUL 4

Inteligența umbrei

De ce ai nevoie de părțile din tine pe care le urăști

„Toată lumea știe că umbrele nu pot fi alungate“, a spus Skunk.

„Nici nu te poți ascunde sau fugi de ele“, a adăugat Rabbit.

– Ann Tompert, *Nothing Sticks Like a Shadow*

Îmi amintesc de ultima dată când am luat metamfetamină.

Luni întregi mi-am spus că nu am o problemă reală. În fond, dacă nu cumpăr și nu îmi fac singură drogurile, cu siguranță nu se pune la socoteală, nu? Îmi era la îndemână să continui să neg – până la acel moment, luasem mereu droguri tari în compania altor oameni. Îmi tot repetam că sunt o consumatoare ocazională, la petreceri, nu o dependentă. Însă de data asta era diferit – eram singură într-o baie murdară, la cinci dimineața. Rămășițele egoului meu ardeau odată cu cristalele de metamfetamină din pipa de sticlă. În timp ce fumul alb se ridica din tubul lung, mi-am spus: *Cred că am o problemă*.

Aceea a fost clipa când mi-am întâlnit umbra.

Ce este „umbra“?

„Umbra“ sună ca un film de Halloween sau ca o carte de groază, dar stai liniștit – nu e nimic înfricoșător sau mistic. În natură, umbra apare când lumina e obstrucționată. Umbra psihică apare atunci când *capacitatea de conștientizare* este obstrucționată. „Umbra“ e o metaforă folosită pentru a descrie părțile din noi pe care ne este rușine să le recunoaștem sau să le înfruntăm. Unii au o umbră creativă și cred că trebuie întotdeauna să își exerseze simțul *practic*. Alții au o umbră furioasă și consideră că trebuie întotdeauna să fie *amabili*. Poate că te îngrijorează atât de mult că oamenii ar putea crede că ești egoist, încât îți neglijezi propriile nevoi și dorințe. Sau poate că îți ascunzi talentele, pentru că îți este frică de judecata și de criticile celorlalți.

Scriitorul Oli Anderson scrie în cartea sa *Shadow Life*: „Umbra ta însumează toate aspectele tale, «pozitive» și «negative», negate și ascunse sub masca pe care ai uitat că o porți.“ *Lucrul cu umbra* – doar un fel pompos de a spune „cum să fii sincer *cu* tine însuți *în legătură cu* tine însuți“ – este miza acestui capitol. Când îți identifici și înțelegi umbra, împrietenindu-te cu ea, aceasta nu mai are nicio putere asupra acțiunilor tale. Psihiatrul elvețian Carl Jung a scris pe larg despre umbră: „Până ce inconștientul tău nu devine conștient, îți va dirija viața și îl vei numi destin.“

De ce ai nevoie de umbră

Jung a scris de asemenea: „Ce consistență pot să am dacă nu las o umbră în urma mea? Trebuie să am și o latură întunecată ca să exist pe deplin.“ O viață trăită deplin cere să fii *întreg*. Dar cei mai mulți dintre noi nu suntem învățați să fim întregi. În schimb, suntem învățați să ne separăm de orice gând, sentiment sau calitate care nu e acceptabilă în ochii societății. Copiii deprind de mici să împartă lumea în „oameni buni“ și „oameni răi“. Suntem învățați să prețuim mai mult virtutea decât plenitudinea. Jenna Maclaine scrie: „Sincer, întunericul este doar o parte din întreg, nici bună, nici rea, până când nu o faci tu să fie într-un fel sau altul.“ Umbra ta este asemănătoare focului – poate să ofere căldură și confort, dar și să provoace durere și distrugere. Umbra ta nu este nici bună, nici rea, până când nu acționezi într-un anume fel. Să luăm exemplul lui Bruce Wayne din *Batman – Începuturi* și al lui Walter White din *Breaking Bad*:

Suntem învățați să prețuim mai mult virtutea decât plenitudinea.

Bruce Wayne: Suferința provocată de asasinarea părinților trezește în el o sursă adâncă de furie. Mentorul său îl avertizează: „Furia îți dă o mare putere, dar dacă o lași, te va distruge.“[59] În loc să își nege sau să își

reprime sentimentele, Bruce alege să își creeze un alter ego (Batman), prin care să își canalizeze furia spre remedierea nedreptăților. Bruce Wayne spune în *Batman – Începuturi:* „Nu cine sunt în adâncul meu mă definește…, ci ceea ce *fac*." Bruce Wayne/Batman este un exemplu de *integrare a umbrei* – să fii conștient de latura ta întunecată. El este conștient de umbra lui, dar nu se lasă dominat de ea.

Walter White: Spre deosebire de cazul lui Bruce Wayne, care reușește să își integreze umbra, Walter White din *Breaking Bad* ilustrează cealaltă versiune – scindarea umbrei. Walter White era încarnarea tipului „simpatic" – un profesor de chimie amabil, timid, cu voce blândă. Dar după ce e diagnosticat cu cancer, se lasă pradă umbrei lui. Corupt, devine capul unei rețele de droguri. Puterea și corupția șterg progresiv orice urmă din băiatul „bun" numit Walter White – care își schimbă până și numele în Heisenberg.[60]

Bruce Wayne și Walter White reprezintă două exemple extreme. Dar chiar dacă nu conduci un batmobile sau nu produci metamfetamină, în *fiecare* dintre noi există anumite părți pe care le ținem ascunse de noi înșine. O ilustrare mai puțin palpitantă a lucrului cu umbra se găsește în *Diavolul se îmbracă de la Prada*.

***Diavolul se îmbracă de la Prada*:** Visând să devină scriitoare, protagonista Andy Sachs (care nu prea știe să se îmbrace) le judecă și le critică pe creatoarele de modă cu care lucrează – îndeosebi pe apriga și nemiloasa ei șefă, Miranda Priestly. Andy nu e deloc conștientă de umbra ei, astfel încât ajunge să își sacrifice relațiile personale și profesionale. Renunță la autenticitate în favoarea siguranței locului de muncă (și a unui morman de haine făcute de un creator de modă). Până la sfârșitul filmului, Andy descoperă cu groază că nu e *mai bună* decât șefa ei – e exact la fel. Odată ce își înfruntă umbra, e liberă să facă alegeri în cunoștință de cauză. Andy se hotărăște să părăsească lumea modei ca să urmeze cariera pe care și-o dorește.[61]

Fiecare poartă în el întregul spectru al potențialului uman – binele, răul și multe tâmpenii. Gândurile alea ciudate, care îți vin câteodată de nicăieri? Și eu le am. Margaret Atwood a scris: „Dacă am fi judecați pentru gândurile noastre, am fi toți condamnați la spânzurare." Eram atât de disperată să mă ascund de propriile gânduri, încât eram dispusă să renunț la sănătatea mea mintală, la siguranță și integritate, numai ca să reușesc.

Care e problema când încerci să te ascunzi de propria umbră? Nu funcționează.

Cum să îți sporești inteligența umbrei (SQ)

Prietena mea Kristen Asher-Kirk spune: „Când ne acceptăm în întregime, avem mai multă energie de oferit nouă și celor pe care îi iubim.“ Trebuie să faci un efort enorm ca să dai uitării lucrurile pe care le știi. Imaginează-ți că încerci să ții o minge de plajă sub apă. Ai *putea* să folosești această energie ca să îți urmezi visurile, să te bucuri de familie sau să investești în afacerea ta. Orice trăsătură pe care o ascunzi în umbră tinde să iasă la iveală pe căi ocolite în viața ta, sub forma simptomelor de tulburări psihice, a dificultății de a relaționa cu ceilalți sau a factorilor declanșatori inexplicabili. De fiecare dată când nu acționezi autentic, puterea umbrei crește. Filosoful francez Gilles Deleuze scrie: „Umbra scapă din corp ca un animal pe care l-am adăpostit.“ Bine-cunoscuta criză a vârstei de mijloc este un exemplu clasic al acestui fenomen. Când nu-ți cunoști aproape deloc propria umbră, tensiunea internă crește și în cele din urmă erupe.

Probabil că ai auzit de IQ (coeficient de inteligență) și EQ (inteligență emoțională), dar, ca să ieși din blocaj, trebuie să ai și ceea ce am denumit SQ (*shadow intelligence*, inteligența umbrei). Oamenii care au un SQ mare își cunosc umbra în întregime. Sunt liberi să își urmeze visurile în loc să realizeze ce Gay Hendricks numește „limitare superioară“ – tendința inconștientă de autosabotare când se apropie de îndeplinirea obiectivelor.[62] Cu cât SQ-ul tău e mai mare, cu atât ești mai capabil să îți accepți

imperfecțiunile *și* să te bucuri de reușite. Daniel Goleman, autorul cărții *Inteligența emoțională*, propune următoarea ecuație:

> *IQ (coeficient de inteligență) + EQ (inteligență emoțională) = succes*

Ecuația lui Goleman este remarcabilă și, în mare parte, corectă. Totuși, o mulțime de oameni au succes, dar *continuă* să aibă o senzație de goliciune supărătoare. Succesul fără sentimentul de plenitudine este dezolant și nesatisfăcător. Piesa lipsă? Inteligența umbrei. Când o adaugi în ecuație, deodată obții o formulă puternică pentru a scăpa de blocaj:

> *IQ + EQ + SQ (inteligența umbrei) = succes și libertatea de a te bucura de el*

Un alt avantaj al lucrului cu umbra? Când încetezi să fugi de tine, obții acces la comorile ascunse în umbra ta, precum creativitatea, energia și hotărârea. În *Întors pe dos*, film produs de Pixar, personajul Bucuria crede că Tristețea este periculoasă și distructivă. Bucuria se chinuie să o țină pe Tristețe departe de toți și de toate. Dar în cele din urmă, Bucuria învață valoarea fiecărei emoții – și Tristețea salvează situația.

Chiar dacă Tristețea este esențială pentru starea de bine (așa cum a demonstrat personajul din *Întors pe dos*), mulți oameni continuă să își reprime gândurile și stările dureroase. Însă doar atunci când ești dispus să explorezi ascunzișurile disconfortului te bucuri de proprietățile vindecătoare ale umbrei

tale. Dr. Connie Zweig și dr. Steve Wolf, experți în studiul umbrei, scriu: „Pe măsură ce fiecare strat de umbră e extras din întunecime, pe măsură ce fiecare frică este înfruntată… aurul își arată strălucirea."

Trăsătura umbrei	Darul potențial
Ranchiuna	Îți arată unde e nevoie să stabilești limite
Procrastinarea	Te protejează de eventuale pericole
Invidia	Te direcționează către propriile dorințe
Bârfa	Dezvăluie nevoia ta de legături umane
Vina	Dovedește că nu ești un sociopat

Fiecare parte din umbră îți oferă daruri prețioase.

Ce sunt „părțile" din umbră?

Cu toții am trecut printr-o experiență similară. O parte din tine știe că ar trebui să mănânci legume și să faci sport, dar mai este o parte, care pare să preia controlul și în cele din urmă ajungi să înfuleci înghețată în timp ce te uiți la un sezon întreg din *Law & Order*: *SVU* până la trei dimineața.

Cealaltă parte a ta? E o parte din umbră.

Fie că îți place, fie că nu, ai și părți bune, *și* părți rele. Partea care te motivează să fii mai ambițios *și* partea responsabilă de procrastinare. Partea care simte empatie *și* partea care judecă. Nu ești ipocrit,

nici nebun – doar trăiești într-o lume fizică și psihică plină de contrarii. Sus și jos. Noapte și zi. Bucurie și tristețe. Boală și sănătate. Awdhesh Singh scrie în *31 Ways to Happiness*: „Fericirea ta depinde de capacitatea de a echilibra contrariile, în loc să te agăți de un singur adevăr, ignorându-le pe celelalte. Când eviți ceva mult timp, după o vreme apare un gol în tine, care îți poate perturba liniștea sufletească și te poate face să suferi enorm."

> *De acord, Britt. Tu îmi spui acum că am voie să îmi las umbra să iasă la suprafață și să își facă de cap?*

Nu.

Soluția nu este nici să îți neglijezi părțile din umbră, nici să le permiți să își facă de cap. Ci să dezvolți o relație cu ea[63] și să îi permiți să se exprime – vom vedea cum să faci asta în secțiunea următoare. Când devii curios în legătură cu lumea ta interioară, îți dai seama că adeseori acele părți in tine pe care le urăști cel mai mult se străduiesc cel mai tare să te ajute.[64]

Cu toții avem multiple personalități

Când le prezint pentru prima dată ideea părților multiple, aproape toți pacienții mei se panichează imediat și întreabă: „Vrei să spui că sufăr de tulburare de personalitate multiplă?"

Nu.

Să ai multiple personalități *nu* e același lucru cu tulburarea de personalitate multiplă.[65] Orice sistem

complex conține mai multe părți. Pământul este o planetă unică, dar cuprinde numeroase suprafețe de pământ, ape, animale și tipuri de climă. Arborele este un organism unic care conține numeroase crengi, scoarță, frunze și rădăcină. Corpul adăpostește multiple organe, încheieturi și mușchi. Psihicul tău seamănă întocmai: constituie un sistem complex, alcătuit din multiple părți sau personalități. Majoritatea oamenilor își conștientizează, intuitiv, multiplicitatea. Walt Whitman a spus așa: „Sunt vast, cuprind mulțimi în mine.“[66] Gândește-te la discursul pe care îl auzi zilnic:

- „Știu că nu am de ce să îmi fac griji, dar o parte din mine o ia razna oricum.“
- „Mi-ar face foarte bine să iau câte o pauză de la muncă, dar o parte din mine nu mă lasă să o iau mai încet.“
- „Îmi iubesc familia, dar o parte din mine se simte nemulțumită.“
- „Chiar îmi doresc să fac afacerea să meargă, dar pe de altă parte am probleme serioase de procrastinare.“

Din „perspectiva părților“, procrastinarea nu e un defect de caracter, ci un semn de *refuz interior*. Când anumite părți simt durere, teamă sau tristețe, e important să le dai ascultare, nu să le critici sau să le obligi să acționeze.[67] Cea mai eficientă metodă de a lucra cu părțile (în opinia mea) este o abordare demonstrată științific numită terapia sistemelor familiale interne (IFS, de la Internal Family Systems).[68] Richard C. Schwartz, inventatorul IFS,

scrie: „O parte nu este doar o stare emoțională temporară sau un tipar de gândire repetat. (…) E ca și cum un individ conține în el o societate de oameni, iar fiecare dintre ei e la o altă vârstă și are diferite preocupări, abilități și temperamente."

Gândește-te la propriile părți ca la o distribuție de personaje. O parte din tine e un copil fricos, o alta e un adolescent ursuz, alta, un bebeluș înfometat, alta, un părinte care te critică și tot așa. Adesea, oricât te-ai strădui să ai grijă de tine, nu reușești, pentru că nu știi ce *parte* anume are nevoie de atenție. Grija de sine chiar ar trebui să se numească *grija părților*. Un smoothie vegetal nu o să liniștească acea parte din tine care e un adolescent panicos. Un antrenament extenuant la sală nu o să calmeze acea parte din tine care e un copil însingurat. Când reușești să identifici care personaj din „distribuție" are nevoie de atenția ta, îți este mai ușor să aplici soluții eficiente. Înainte să alegi o activitate pentru starea ta de bine, întreabă-te:

1. Am nevoie de ceva care să îmi activeze sistemul nervos?
2. Am nevoie de ceva care să îmi încetinească sistemul nervos?
3. Cât de bătrână se simte partea asta din mine?
4. Ce anume ar putea să ajute această parte să se simtă în siguranță, mai în siguranță sau mai puțin amenințată de pericole?
5. Partea asta vrea timp pentru ea sau vrea să se apropie de alți oameni?

Un comportament care se îngrijește de o anumită parte poate fi vătămător pentru o alta.[69] Dacă înveți să îți *conduci* părțile interioare, vei reuși să le distingi cum trebuie.

Cine e la conducere?

Richard Schwartz compară sistemul tău interior cu o orchestră. O orchestră include mai mulți muzicieni, secțiuni și instrumente. Dacă muzicienii ar decide să se așeze oriunde ar vrea ei și să cânte ce ar avea chef, rezultatul nu ar fi decât o mare cacofonie. E nevoie de un dirijor de orchestră pentru a transforma *zgomotul* în *muzică*. Schwartz scrie astfel: „Un bun dirijor știe să aprecieze fiecare instrument la adevărata sa valoare, precum și abilitățile oricărui muzician. În afară de asta, e atât de familiarizat cu teoria muzicală, încât simte momentul exact din concert în care o anumită secțiune trebuie să continue, iar o alta să se oprească. […] Acest tip de sistem e (la propriu) armonios. […]. Așadar, consider că în fiecare dintre noi există un dirijor priceput."

„Dirijorul priceput" este cunoscut după mai multe nume – Sinele Esențial, Sinele Suprem, Sufletul, înțelepciunea interioară, natura iluminată a unui Buddha, conștiința hristică, Atman, *unus mundus*, Sinele Adevărat, ghidul interior, Sfântul Duh, liderul interior… și lista continuă. IFS numește liderul interior Sinele. Numește-l cum vrei – ideea e că este nevoie de un *leadership al sinelui* pentru a ține sub control impulsurile din umbră și pentru a

scăpa de blocaj. Leadershipul sinelui înseamnă *să reacționezi* la factorii stresanți în loc *să reacționezi* la factorii declanșatori.

Obiectivul terapiei (sau al oricărui demers interior) nu este să te *schimbi*, ci să te *cunoști*, pentru ca apoi să îți dirijezi orchestra interioară cu pricepere și compasiune. Te gândești deseori la compasiunea de sine ca la obiceiul de a spune lucruri „drăguțe" despre tine însuți, dar adevărata compasiune de sine e mai mult decât atât. Este o căutare îndrăzneață pentru a cunoaște fiecare colțișor din lumea ta interioară. E o călătorie la capătul căreia te împrietenești cu *toate* părțile din tine însuți. Adevărata compasiune de sine îți cere să refuzi să abandonezi până și cele mai întunecate părți ale psihicului tău. Nu toate *comportamentele* sunt acceptabile, dar toate *părțile* sunt prețioase.

Așa cum ai observat în capitolul 3, nu ești nici leneș, nici lipsit de motivație – ai anumite *părți* care consideră că cea mai bună cale prin care să te ajute este să reducă la minimum activitatea sistemului nervos. Aceste părți pot să acționeze printr-un comportament distructiv, dar ele în sine nu sunt rele – intenția lor e să te protejeze de umbră. Când *părțile* tale se află la conducere, ai putea să simți că o iei razna, că ai scăpat de sub control, rupt de toate, nehotărât și copleșit. Când dirijorul tău interior – Sinele cu S mare – se află la conducere, ai deodată acces complet la ceea ce IFS numește cei opt C ai leadershipului sinelui.

CEI OPT C AI LEADERSHIPULUI SINELUI:

- Capacitatea de a avea încredere în tine însuți
- Calmul
- Creativitatea
- Claritatea
- Curiozitatea
- Curajul
- Compasiunea
- Capacitatea de a stabili legături

Să începi să îți cunoști părțile poate într-adevăr să pară puțin ciudat la început. Clientul meu JD, în vârstă de 42 de ani, un lucrător la bursă cu o minte sclipitoare și înclinație către autodistrugere[70], mi-a mărturisit: „La început, munca mea cu umbra a fost chinuitoare. Am simțit că asta mă va face să îmi pierd mințile *și mai mult.*“ Pe parcursul demersului nostru, JD și-a notat reflecțiile foarte elocvente în jurnalul său dedicat umbrei (pe care mi-a permis să le împărtășesc):

> Întâlnirea cu părțile din umbră a fost precum prima întâlnire cu un copil. Nu eram sigur cum aș putea să interacționez cu ele și nici ele nu erau sigure dacă ar trebui să interacționeze cu mine. După ce am dobândit o anumită încredere în părțile mele, am înțeles ce sunt ele de fapt. Toate sunt eu, în diferite momente ale vieții mele, și toate

și-au format anumite păreri după felul în care au fost tratate de către cei din jur. Să am acces la momentele respective și la omul care eram atunci îmi permite să mă înțeleg pe mine însumi – nu îmi mai sabotez munca, relațiile și celelalte aspecte ale vieții. Acum am o strânsă legătură cu acele părți din mine care nu știau să se exprime altfel decât distrugând lucruri în jur – „micuții" mei au acum încredere să lase grijile în seama mea.

Știința vorbirii cu sine însuși

Vorbim mereu cu noi înșine. Deseori, vorbirea cu noi înșine ne este ostilă și nu ne e de niciun folos. Te-ai gândit vreodată: *Doamne, ce tâmpenie am făcut! De ce am zis asta?* Sau: *Sunt incredibil de leneș. Cum ar trebui să găsesc energia necesară pentru a curăța azi garajul?* Vorbirea cu tine însuți e ineficientă atunci când e critică și te ține blocat. Dacă îți spui *Dar am* încercat *să-mi vorbesc ca să mă motivez, însă nu a funcționat niciodată, iar apoi m-am simțit chiar mai rău*, înțeleg la ce te referi. Există un secret al vorbirii cu tine însuți, prin care o faci să lucreze mai degrabă *pentru* tine decât *împotriva* ta. Ești gata?

> Secretul unei vorbiri cu tine însuți eficiente este să transformi **monologul** interior într-un **dialog**.

Cum?

Felul în care poți să îți transformi monologul interior într-un dialog este folosindu-ți numele (sau

pronumele) atunci când vorbești cu tine însuți. Cercetările indică faptul că trecerea în vorbirea cu tine însuți de la persoana *întâi* (folosind cuvântul *eu*) la persoana a *treia* (folosindu-ți numele sau pronumele) reprezintă un mod eficient de a-ți schimba relația cu tine însuți. De exemplu:

Persoana întâi: „*Sunt* copleșită de toate lucrurile pe care le am de făcut."

Persoana a treia, folosind numele: „*Britt* e copleșită de toate lucrurile pe care le are de făcut."

Persoana a treia, folosind pronumele: „*Ea* e copleșită de toate lucrurile pe care le are de făcut."

Poți, de asemenea, să vorbești cu părțile tale la persoana a doua, utilizând cuvântul *tu*. Când o să vorbești prima oară cu tine însuți la persoana a doua sau a treia, probabil că o să te simți ridicol și jenat. De ce ar trebui să îți pierzi timpul cu astfel de exerciții? Viktor E. Frankl a scris: „Între stimuli și răspuns există o distanță. În acea distanță se găsește puterea de a ne alege răspunsul. În răspuns se află dezvoltarea și libertatea noastră."[71] Existența unei distanțe psihice între tine și factorii de stres scade probabilitatea să rămâi blocat. Vorbirea cu tine însuți la persoana a doua sau a treia ajută la crearea spațiului psihic. Există chiar un termen tehnic pentru vorbirea cu sine însuși la persoana a treia: *ileism*. Cercetările acordă credibilitate acestei practici.[72] Conform unui articol din *Scientific Reports*: „Descoperirile [recente] indică faptul că limbajul pe care [oamenii] îl folosesc pentru a se adresa propriului sine le influențează capacitatea de

autocontrol. Mai exact, utilizarea propriului nume pentru referirea la sine în timpul introspecției, în locul pronumelui *eu*, le crește capacitatea de a-și controla gândurile, sentimentele și comportamentul în timpul unei situații stresante."

De ce funcționează această practică? De obicei suntem mai amabili cu alți oameni decât cu noi înșine. Monologul interior la persoana la treia ne oferă spațiul necesar pentru a manifesta față de noi înșine aceeași compasiune și bunătate pe care le-am arăta-o altora. Avertisment: nu e suficient să ne schimbăm gândirea de la *eu* la *ei/ele/ei/voi*. Multe persoane continuă să se critice folosind acest format. Pentru a maximiza eficacitatea vorbirii cu noi înșine la persoana a doua sau a treia va trebui să-i aplicăm dialogului interior principiile „parentingului sinelui".

Ce este parentingul sinelui?

Parentingul sinelui înseamnă să le vorbești și să ai grijă de părțile tale – de fiecare dintre ele – cu blândețe și compasiune. John Bradshaw, autorul cărții *Homecoming*, a scris: „Când vei învăța cum să te comporți cu tine precum un părinte, nu vei mai încerca să îți întregești trecutul transformându-i pe ceilalți în părinții tăi." Atunci când cauți în permanență validarea celorlalți sau când te forțezi până la limita extenuării, „îi transformi pe ceilalți în părinții tăi". Când lăsăm parentingul sinelui în grija altora, renunțăm la controlul asupra propriei vieți. Fără parentingul sinelui, rămânem dependenți de surse *exterioare* pentru asigurarea bunăstării *interioare*.

Conceptele de parenting al sinelui și de copil interior ar putea să sune siropos, dar așa cum ai văzut anterior, o mulțime de studii științifice confirmă validitatea vorbirii empatice cu tine însuți. (Dacă ideea părintelui și a copilului interior nu te convinge, gândește-te la liderul interior ca la un antrenor și înlocuiește ideea de copil cu „jucător din echipa interioară".) Până când nu reușești să înlocuiești nemilosul *critic* interior cu un *părinte* empatic, o să continui să te învârți în cerc. La început, mulți oameni opun rezistență ideii de parenting al sinelui. Am auzit mai mulți pacienți spunând: „Parentingul sinelui pare să fie retrăirea trecutului și încercarea de a reclădi copilăria. Nu are niciun rost."

De acord.

Parentingul sinelui nu are nimic de-a face cu copilăria sau cu învinuirea părinților. Ci înseamnă să *devii* un părinte pentru toate *părțile* tale – chiar și pentru acelea care nu îți plac. Asta include și ceea ce e cunoscut drept ego.[73] Oamenii vorbesc deseori despre cum trebuie să îți „ucizi" egoul. Dar egoul face parte din psihicul tău – nu e nevoie să îl ucizi.[74] Egoul este o parte importantă și valoroasă a forului tău interior. Devine problematic doar în absența unui părinte sau a unui antrenor interior competent. Părinții pricepuți impun reguli și limite. Ei știu cum să valideze sentimente, dar *și* să stabilească limite.

Cum arată asta în practică?

Imaginează-ți că ai avut o săptămână oribilă la locul de muncă și, când ajungi acasă vineri seara, te îmbuibi până nu mai poți. Apoi stai întins pe canapea, simțindu-te groaznic, cu o puternică stare

de greață. Știi că nu are niciun sens să începi să te certi pe tine însuți. Dacă ar fi fost eficientă, rușinea ar fi avut efecte benefice până acum. Așa că te hotărăști să încerci o abordare empatică prin leadershipul sinelui:

> **În loc să îți spui**: Nu sunt bun de nimic. Doamne, sunt sub orice critică. Nu-mi place faptul că nu pot să mă controlez în preajma mâncării. Ce e *în neregulă* cu mine?
>
> **Încearcă să zici:** Bună, parte a mea căreia îi place să se îmbuibe! Știu că nu te simți bine acum. Știu că doar încercai să mă ajuți făcându-mă să mănânc toată mâncarea aia. Nu prea am avut grijă de tine săptămâna asta. Săptămâna viitoare mă voi asigura că vom mânca, în loc să sărim peste mese, și că vom lua mai multe pauze.

Leadershipul sinelui îți permite să iei o anumită distanță psihică, să stabilești o legătură cu părțile tale și să îți păstrezi mintea suficient de limpede încât să poți identifica soluții. Ca să reții metoda, apelează la acronimul OFER.

- **Oprește-te.** Amintește-ți că ai mai multe părți.
- **Fii conștient** de partea ta (sau părțile tale) salutând-o.

- **Elimină rușinea** din acest proces – părțile tale încearcă doar să te ajute.
- **Recuperează** „bagheta dirijorului“ și fă-ți un plan.

Dacă sună sentimental și fără substanță, un exemplu mai concret ar fi felul în care eu însămi am învățat (într-un sfârșit) să aplic parentingul sinelui părților mele afectate de dependențe:

> **În loc să îmi spun:** Ești o persoană groaznică.
>
> **Am învățat să îmi spun astfel:** Bună, parte a mea afectată de dependențe! Știu că te străduiești din greu. Apreciez faptul că încerci să mă ajuți. Voi fi sinceră cu tine – aceste alegeri vor avea anumite consecințe, dar n-o să plec nicăieri. Nu ești rea și încă te iubesc.

Observă cum mi-am validat sentimentele fără să îmi scuz sau să îmi minimalizez comportamentul. Este *100%* posibil să îți extinzi bunătatea către alte părți din interiorul tău și, în același timp, să menții niște limite, continuând să îți asumi responsabilități pe plan personal.

Mulți confundă compasiunea cu permisivitatea, dar ele nu sunt același lucru.

Mulți confundă compasiunea cu permisivitatea, dar ele nu sunt același lucru. Acestea fiind spuse, deși este o parte importantă a procesului de vindecare, parentingul sinelui *nu* anulează nevoia de celălalt, de specialiști sau de medicație. Deseori nu avem acces la un părinte interior empatic decât *după* ce am dobândit anumite beneficii din alte resurse. Parentingul sinelui nu înlocuiește terapia sau tratamentul medicamentos.

Gustări pentru părțile tale din umbră

Ai încercat vreodată să ignori un copil mic? De obicei nu se termină bine. Cu cât ignori mai mult un copil flămând sau foarte obosit, cu atât țipă mai tare. Așa cum știe orice părinte, nu iei copiii cu tine la plimbare fără să ai la îndemână gustări. La fel se întâmplă și în cazul părților tale din umbră. „Gustările" îți oferă o metodă de a ține sub control părțile tale din umbră care sunt flămânde, obosite și gata să facă o criză.

Ce sunt aceste „gustări pentru părțile din umbră"? Sunt mici răsfățuri pe care le acorzi conștient și intenționat și prin care le permiți părților tale distructive să facă, să gândească sau să aibă ceea ce vor. Pacienților cu care folosesc terapia prin joacă nu le este permis să arunce cu jucării, dar au voie să spună orice vor – inclusiv cuvinte pe care în mod normal le considerăm vulgare. Când le dăm să mănânce câteva „bucățele", părțile din umbră se simt văzute și auzite. Imediat ce se simt băgate în seamă, tind să se liniștească.[75] Același principiu e valabil și pentru copii. Mulți oameni se tem că, dacă

aruncă până și o privire către părțile lor din umbră – ca să nu mai vorbim de hrănirea lor –, umbra va prelua controlul cu totul. De fapt, e invers. Cu cât ignorăm mai mult părțile din noi care nu ne plac, cu atât ele opun mai multă rezistență și țipă mai tare. Aplecându-ne către părțile din umbră (cu limite), putem să le îmblânzim impulsurile distructive. Personajul Frică din *Întors pe dos* a avut perfectă dreptate atunci când a sugerat că: „Ar trebui să încuiem ușa și să răcnim acea insultă pe care o știm. E una bună!"

Ce înseamnă mai exact o astfel de hrănire a părților din umbră? Exemplele de gustări pot să includă:[76]

- Să te uiți la filme horror sau de război
- Să te joci cu mâncarea sau, chiar mai bine, să o zdrobești
- Să notezi în jurnal ceea ce ai vrea *cu adevărat* să-i spui cuiva (și apoi să arzi foaia)
- Să stai în pijamale toată ziua
- Să îți permiți să nu faci duș
- Să mâzgălești sau să colorezi
- Să joci jocuri video în care trebuie să ucizi chestii
- Să nu răspunzi la telefon o zi întreagă
- Să îți dai voie să aduci la masa comună preparate vegetariene gata făcute, în loc să gătești tu însuți ceva
- Să lași vasele murdare în chiuvetă

Cei mai mulți dintre noi deja facem câteva dintre (sau toate) lucrurile de pe listă. Dar fiecare dintre aceste acțiuni e deseori însoțită de o doză crescută de dispreț față de sine. Gustările pentru părțile din umbră sunt răsfățuri oferite *conștient*, *intenționat* și chiar *cu bucurie*. Și, exact ca cele adevărate, unele gustări pentru părțile din umbră sunt sărace în nutrienți, în timp ce altele sunt mai bogate. O gustare săracă în nutrienți poate să aibă „gust" bun pe moment, dar să prezinte consecințe negative. Să răbufnești în fața soțului sau a soției, în loc să țipi la șeful tău, ar fi o astfel de gustare. Una *bogată* în nutrienți, în schimb, îți hrănește părțile din umbră și în același timp reduce consecințele la minimum.

Care e cea mai sănătoasă gustare pentru părțile din umbră?

Mintea sălășluiește în *creier*, iar *creierul* se află în *trup*. Deoarece trăiești într-un corp fizic, cea mai hrănitoare gustare pentru părțile din umbră este *mișcarea fizică*. Tipul de mișcare la care mă refer nu e același lucru cu exercițiile fizice. Utilizarea mișcării cu rol de „gustare" nu are ca scop să arzi calorii sau să obții un abdomen cu pătrățele, ci este despre *mindfulness* și *integrare corporală*[77]. Nu e nevoie să fii dansator profesionist pentru a te bucura de beneficiile mișcării. Atunci când îți miști corpul, impulsionezi respirația și ritmul, ceea ce trimite semnale de siguranță către creier.

Îmi aduc aminte că mă uitam la sezonul 6 din *So You Think You Can Dance* fie amorțită de la analgezice, fie ametită de la un medicament pentru

ADHD. Una dintre favoritele mele din emisiune era Kathryn McCormick, care în prezent lucrează ca dansatoare profesionistă și instructoare, oferind de asemenea îndrumare în cadrul Neurosculpting Meditation. Ea este și o susținătoare a experienței somatice. Pe pagina ei de internet, Kathryn scrie: „Învăț să îmi hrănesc toate părțile. Învăț să îmi accept vasta diversitate de emoții și senzații care le însoțesc. (...) Mă aflu într-o călătorie în care mă descopăr pe mine ca întreg, dincolo de tiparele, obiceiurile și fricile mele."

Când am întrebat-o despre mișcare ca mijloc de a lua legătura cu părțile din umbră, mi-a răspuns: „Pentru mine, dansul este forma supremă de a fi prezentă. Îmi dezvăluie dorințele și nevoile aflate în subconștient. Uneori, ceea ce descopăr este extrem de neplăcut. Deși s-ar putea să nu îmi placă felul în care se simte senzația descoperită, am încredere că, făcând mișcare fizică, dețin un sistem de susținere solid și natural clădit în interiorul meu. Mișcarea de orice fel, fie că vorbim despre dans sau despre altă formă artistică, creează un spațiu de siguranță care ne oferă o cale de a ne explora, a exprima și a transforma blocajele interioare."

Stresul nu e doar în mintea ta, ci și în corp.

Când reușești „să îți explorezi, să îți exprimi și să îți transformi" materialul din umbră prin căi de exprimare creative, părțile din tine vor răspunde cu promptitudine. Când te simți complet copleșit, furios sau anxios, amintește-ți că stresul nu e doar în

mintea ta, ci și în corp. Să pui muzică și să îți lași părțile să se miște în voia lor este o metodă rentabilă (și rapidă) de a ieși din blocaj. Încearcă să faci asta câte cinci minute pe zi și vezi ce se întâmplă după o lună de practică regulată.

Concluzie

Poetul și filosoful John O'Donohue a scris: „Fiecare demon interior deține o binecuvântare valoroasă care te va vindeca și te va elibera. Pentru a primi acest dar, trebuie să îți lași frica deoparte și să îți asumi riscul pierderii și al schimbării pe care îl presupune orice confruntare interioară." Mintea poate să ajungă uneori în locuri înspăimântătoare și periculoase, iar când se întâmplă asta, avem nevoie de alți oameni care să ne țină în siguranță. Dar gândurile care ne întunecă peisajul minții nu sunt rele. Ci sunt strigătele înfricoșate ale părților interioare. Refuzând să ne comportăm ca niște părinți față de copilul interior, ne este aproape imposibil să răzbim ca adulți. Poți să ai succes fără parentingul sinelui? Fără îndoială. Ești liber să te bucuri de succesul tău? Discutabil.

Cu toții avem gânduri din umbră care ne strâng în spate și ne fac să ne spunem „Vai! N-am fost eu cel care a gândit asta", dar gândurile nu sunt același lucru cu comportamentele. Nu e obligatoriu să gândești mereu pozitiv. Să cauți bunătatea în dauna plenitudinii are un preț. Singurul mijloc prin care poți să fii mereu bun e să te separi de mintea ta sau să te minți pe tine și pe cei din jur. Orice tip de vindecare devine teren fertil pentru lipsa sincerității

atunci când valorifică *atitudinea pozitivă* în defavoarea *autenticității*. O viață trăită deplin necesită curiozitate și compasiune – nu negarea caracteristicilor tale omenești. În cartea pentru copii *Nothing Sticks Like a Shadow*, personajul Rabbit încearcă din răsputeri să scape de umbra lui, dar nimic nu funcționează. În timp ce nemulțumirea lui Rabbit crește, înțeleptul Raccoon îi sare în ajutor.

„Încerc să scap de umbra mea", a spus Rabbit.

„De ce?" a întrebat Raccoon. „Umbrele sunt lucruri utile. Uneori îți arată încotro te îndrepți, iar alteori pe unde ai umblat."

Umbra ta e o hartă care te poate conduce acasă la omul de care ai cea mai mare nevoie în această lume – tu însuți.

PUNCTE-CHEIE DE REȚINUT

1. *Umbra* se referă la orice aspect din interiorul tău pe care îl ascunzi sau îl reprimi.
2. *Lucrul cu umbra* este procesul de a fi sincer *cu* tine însuți, *în legătură cu* tine însuți.
3. E necesar ca umbra ta să fie întreagă. Plenitudinea înseamnă lumină și întuneric laolaltă.
4. Când te ascunzi de umbra ta, ea devine mai puternică și se manifestă pe căi lăturalnice.
5. SQ-ul (inteligența umbrei) este o unitate de măsură a gradului de conștientizare a umbrei.

6. Fiecare parte din umbră vine cu daruri prețioase.
7. Personalitatea are mai multe laturi.
8. Când liderul tău interior e activ, îți poți controla până și cele mai distructive și contraproductive comportamente.
9. Să vorbești cu tine însuți la persoana a treia (folosindu-ți numele sau pronumele) este mai eficient decât la persoana întâi.
10. Compasiunea nu e același lucru cu permisiunea.

AȘA DA ȘI AȘA NU

Așa da	Așa nu
Amintește-ți că umbra ta este neutră până iei inițiativa.	Nu te certa pentru *niciun* gând pe care îl ai. Gândurile nu devin bune sau rele decât atunci când acționezi pe baza lor.
Amintește-ți (frecvent) că orice sistem complex – inclusiv personalitatea ta – e alcătuit din mai multe părți.	Nu te considera un ipocrit pentru că ai gânduri și stări adverse. Părți diferite au opinii diferite.
Întreabă-te ce parte din sistemul tău are nevoie de îngrijire atunci când ți se declanșează o anumită stare.	Nu încerca să ai grijă de o parte a ta abordând o atitudine tipică unui adult.
Vorbește cu tine însuți folosindu-ți numele sau pronumele.	Nu folosi afirmații la persoana întâi când vorbești cu tine însuți.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

1. Alcătuiește o listă cu „distribuția“ ta interioară. Notează cât de multe părți poți și creează o listă a părților din distribuție, cu vârsta lor și o descriere a lucrurilor care le plac și a celor care le displac.

2. Pune o melodie de trei-cinci minute (trage draperiile și stinge lumina dacă te simți ridicol) și lasă-ți părțile să se miște în voia lor.
3. Scrie o scrisoare *către* o parte a ta *de la* liderul sau sinele tău interior. Apoi scrie o scrisoare *de la* o parte a ta *către* liderul tău interior. Când redactezi scrisoarea destinată părții, folosește-ți mâna cu care nu ești învățat.
4. Fă o listă a gustărilor pentru părțile din umbră, pe care să o ai la îndemână atunci când părțile tale se simt flămânde.

CAPITOLUL 5

Cum să fii om

Trei cursuri intensive despre intimitate

> „E nevoie de doi oameni pentru a crea un tipar, dar numai de unul pentru a-l schimba.“[78]
>
> – Esther Perel, *Inteligența erotică*

După ce am îndurat un lung foc de artificii emoționale într-o relație haotică și obsesivă, până la urmă am suferit implozia. Ceea ce a început ca o poveste de dragoste ca desprinsă din basme s-a transformat într-un coșmar plin de secrete, minciuni și violență conjugală. În calitate de psihoterapeut specializat în tratarea dependențelor (cunoscută de regulă ca recuperare), după ce în sfârșit m-am prăbușit cu totul/am rămas fără putere/am avut parte de o trezire spirituală, am fost îndeajuns de norocoasă încât să am acces la ajutor competent. Nu a contat că eram psihoterapeut și că reușisem să îi ajut pe *alții* în viețile lor personale. Problemele de ordin relațional reprezintă dovada clară că suntem toți la fel. Cu toții trecem prin ele într-o anumită măsură. Deși poate nu ai ajuns la nivelul de degradare pe care l-a atins relația mea, să ai inima frântă e o experiență universală. Se pare că Maya Angelou a spus: „Dragostea e ca un virus. I se poate

întâmpla oricui și oricând.“ Aș adăuga că atunci când vine vorba despre boli relaționale, nimeni nu are imunitate.

Vestea bună? Nu e nevoie de ani întregi de terapie (sau studii superioare în traumatologie) pentru a-ți scoate relația din blocaj. Intimitatea și încrederea devin posibile atunci când ai parte de oameni dispuși să te ajute și de informații clare. Dacă ești copleșit de o grămadă de sfaturi, nu ești singurul. Sfaturi ametitoare și contradictorii despre ce să faci și ce să nu faci umplu milioane de cărți, articole, podcasturi, bloguri și reviste:

Opt trucuri prin care să îl înnebunești de dorință!

Nu e responsabilitatea TA să îl satisfaci pe EL. În schimb, fă aceste cinci lucruri!

Motivele pentru care spațiul e important într-o relație!

Motivele pentru care prea mult spațiu e toxic într-o relație.

Să îți programezi partidele de sex îți poate condimenta din nou căsnicia – fă-o!

Să îți programezi partidele de sex elimină toată spontaneitatea din căsnicie – nu face asta!

Vai de capul meu! E de mirare că atât de multe relații se împotmolesc sau se sting încă din fașă? Deși există nenumărate resurse dedicate problemelor care țin de viața intimă, ai nevoie numai de câteva informații esențiale pentru a ieși din blocaj. Acest capitol împarte și organizează informațiile de bază în trei

cursuri intensive. Fiecare dintre ele este o sinteză a informațiilor preluate din reviste academice, rezultate ale cercetărilor, autori consacrați, propriile mele experiențe clinice, precum și din practici psihoterapeutice dovedite științific. Dacă ești cu adevărat în criză de timp, sari direct la secțiunea „Scuze *versus* revanșă".

Cum să fii om – trei cursuri intensive despre intimitate

În primul curs intensiv (Limbajul pentru situațiile de conflict), vei afla de ce conversațiile tale deraiază și vei descoperi o soluție simplă. În cel de-al doilea curs (Limite), vei învăța diferența dintre impunerea unei limite și emiterea pretențiilor. De ce contează asta? Deoarece diferența dintre cele două este cea dintre o simplă conversație de câteva minute și o ceartă maraton care te epuizează. La final, al treilea curs (Scuze *versus* revanșă) îți pune la dispoziție o rețetă detaliată care să te ajute să repari un pas greșit într-o relație. Sper să nu îți stric surpriza: aici *nu* sunt incluse cuvintele „Îmi pare rău".

Pare să fie mult de muncă? Este, cel puțin la început. Dacă ești sceptic (sau pur și simplu epuizat), s-ar putea să oftezi și să zici: „Ei bine, ce rost are?" Răspunsul: e nevoie de mult mai multă muncă pentru a *evita* munca decât pentru a o *face* propriu-zis. Așa cum a spus Harville Hendrix, un psihoterapeut pentru cupluri faimos în întreaga lume și autor al cărții *Primește iubirea pe care o dorești*: „Suntem prizonierii fricii de schimbare.

Cuplurile […] ar prefera să divorțeze, să rupă unitatea familiei și să împartă toate bunurile, în loc să dobândească un nou stil de a relaționa."[79]

Dar dacă partenerul meu nu e dispus să depună efort împreună cu mine?

E aproape imposibil să îi trezești voința unui partener căruia îi lipsește cu desăvârșire voința. Imploratul, rugămințile, ignorarea, țipetele, evitarea, șantajul, amenințarea – lista lucrurilor pe care *cu toții* le-am încercat e nesfârșită. Și totuși, niciodată în istoria omenirii țipatul *mai tare* nu a reușit să facă pe cineva să ne asculte și să ne înțeleagă *mai bine*. Te-ai putea întreba: „Dar dacă partenerul meu nu vrea să citească acele cărți/să facă exerciții/să meargă la terapie/[completează spațiile libere]?"

Te înțeleg.

În loc să încerci să schimbi ceea ce face *partenerul*, poți să hotărăști în ce fel *reacționezi* tu la ceea ce face el. Dacă partenerul nu e dornic să abordeze situația într-o manieră diferită, singurul tipar pe care îl poți schimba este starea relației, și *nu* felul în care vă raportați unul la celălalt. Dar ăsta e un cu totul alt subiect. Dacă partenerul e și el sătul și obosit de blocaj și vrea cel puțin să *încerce* ceva nou, invită-l să ni se alăture la primul curs intensiv.

Cursul intensiv nr. 1: Limbajul pentru situațiile de conflict

Există o zicală budistă faimoasă pe care o poți aplica vieții intime: „Durerea e inevitabilă, suferința e opțională.“ Altfel spus, conflictul e inevitabil, dar *cearta* e opțională. *Limbajul pentru situațiile de conflict* este un sistem de comunicare menit să creeze siguranță pe parcursul conversațiilor dificile. Așa cum am aflat în capitolul 3, creierul blocat în starea de supraviețuire nu gândește limpede și logic. Imediat ce creierul sesizează pericolul, mănușile sunt scoase și încep să curgă pumni. Pentru a păstra funcția „creierului rațional“ activă, avem nevoie de trucuri preventive în cazul în care amigdala încearcă să ne saboteze[80] (copleșească). În *Configurați pentru iubire*, dr. Stan Tatkin scrie: „Fii dedicat sentimentului de siguranță și de protecție așa cum le percepe partenerul tău, nu cum crezi tu că ar trebui să fie. Poate că partenerul tău nu vrea de la tine lucruri care te fac să te simți sigur și protejat. Datoria ta este să știi ce contează pentru partenerul tău și cum să-l faci să se simtă în siguranță și ocrotit.“[81]

Ce exemple de limbaj pentru situații de conflict se pot da? Unii oameni preferă să vorbească noaptea târziu, iar alții să facă asta dis-de-dimineață. Unii preferă să stea unul lângă celălalt în timpul conflictului, iar alții au nevoie de mai mult spațiu. Marile companii folosesc aceste strategii cu sfințenie. Un director de resurse umane nu s-ar duce *niciodată* din senin la un angajat de-al său care stă la rând la Starbucks și să îi strige furios: „Mereu ești primul

care pleacă la cafea. Nu te gândești niciodată la nimeni. Și de ce întârzii mereu la ședințele cu șefii? Te urăsc! O să te concediez! Dar nu părăsi firma. Noi chiar te iubim. Însă nu știu cum ar putea asta să funcționeze. Uită. Pur și simplu uită ce-am zis."

Nu sună ciudat (ca să nu mai spunem despre procesul care ar urma)? Și totuși, cam cât de des ne repezim la partener imediat ce intră pe ușă? Cât de des ridicăm tonul și aruncăm vorbe pe care ne-am dori apoi să nu le fi spus? Cât de repede ajung certurile *voastre* de la discuția despre un lucru la discuția despre *toate* lucrurile?

În *Cele cinci limbaje ale iubirii*, dr. Gary Chapman scrie: „Cercetările recente au indicat faptul că oamenii obișnuiți ascultă în medie 17 secunde înainte să intervină și să își intercaleze propriile idei."[82] Asta înseamnă că, dacă nu ai spus ce aveai de spus în 17 secunde, atunci e ghem, set și meci. Șah-mat. Caz închis.

Rezultatele muncii dr. Chapman asupra limbajelor iubirii îi învață pe oameni să încerce să afle preferințele partenerului, pentru a putea apoi să primească afecțiune din partea lui. Autorul identifică cinci tipologii distincte: cuvinte de aprobare, servicii, timp de calitate petrecut împreună, atingeri, respectiv cadouri. Dacă știi limbajul iubirii folosit de partener, poți să arăți și să obții afecțiune mai ușor.

Dacă ești ca cei mai mulți oameni, nici nu poți concepe să folosești un limbaj al iubirii atunci când nervometrul tău se activează. În *De știut înainte de căsătorie*, dr. Chapman scrie: „Oamenii nu se căsătoresc cu intenția să divorțeze. Divorțul este rezultatul lipsei de pregătire pentru căsătorie și al

eșecului de a învăța deprinderile necesare pentru a lucra în echipă într-o relație intimă."[83] Cu toate că exprimările tandre ale iubirii reprezintă un ideal frumos, se pare că sunt necesare mai întâi limbajele pentru *conflict*. Am identificat nu mai puțin de șase.

CELE ȘASE LIMBAJE PENTRU SITUAȚII DE CONFLICT

1. Distanțare socială	Starea de urgență din 2020 poate că s-a terminat, dar o distanță mai mică de doi metri încă poate fi periculoasă. Lasă mult spațiu pentru mișcare în timpul conflictului și acces facil către ușă. Asta ajută creierul să nu se simtă amenințat.
2. Limite temporale	În șah, asta s-ar numi amânare. Ia des pauză. Setează un cronometru. Când timpul expiră, nu relua conversația pentru cel puțin câteva ore (sau până a doua zi). Astfel, conversațiile lungi se desfășoară într-un ritm rezonabil.
3. Virtual versus fizic	Unii oameni (în special cei care supraviețuiesc abuzurilor) reacționează puternic dacă se află în aceeași cameră în timpul unui conflict. Deși certurile prin mesaje nu sunt recomandate, Zoom, FaceTime sau apelurile telefonice sunt metode perfect acceptabile de comunicare.
4. Ieșire de urgență	În lumea sadomasochismului, sunt utilizate „cuvinte de siguranță" care să pună imediat capăt raportului sexual, în cazul în care cineva se simte amenințat sau se răzgândește. Aceeași tehnică se poate aplica în cazul conversațiilor dificile pentru a asigura deplinul consimțământ.
5. Scandal la masă	E aproape imposibil să țipi și să mănânci în același timp. Asta se întâmplă, pentru că, atunci când ne este declanșată alarma de „luptă, fugi sau încremenește", digestia devine imposibilă. Punându-vă de acord să purtați conversațiile dificile în timpul mesei, apelați la mecanismele de supraviețuire ale creierului pentru a preveni escaladarea conflictului.

6. Localizare geografică	Luarea de decizii de ordin geografic de la început crește siguranța și scade intensitatea conflictului. Certurile în mașină pot să devină în scurt timp periculoase, din moment ce nu există cale de ieșire. Stați față în față, unul lângă celălalt, după ce ați ales în mod conștient camera în care să purtați conversația și locurile în care să vă așezați... Astfel de decizii cresc în mod uimitor gradul de siguranță.

Ce se întâmplă dacă limbajul tău pentru situații de conflict e diferit de cel al partenerului tău? În următoarea secțiune, vei adapta fiecare dintre cele șase limbaje în funcție de relația ta, pe baza unui contract în caz de conflict.

Contracte în caz de conflict

Nu cumperi o casă fără să semnezi un contract. Nu angajezi un avocat fără un contract. Nu îți faci abonament la sală fără un contract. Și totuși, după ce o căsătorie e încheiată, ideea unui contract al relației nu mai este niciodată adusă în discuție, decât dacă ajungi la divorț. Filmele, televiziunea și cultura de masă normalizează sau chiar romanțează conflictele. Credem eronat că acestea nu necesită un ghid, instrucțiuni sau reguli.

Din contră.

Un *contract în caz de conflict* este un document în care sunt specificate clar regulile pentru o luptă cinstită. Nu te-ai aștepta ca Tom Brady să plece de pe teren la mijlocul meciului, să își încrucișeze mâinile pe piept și să mormăie: „Sunt prea nervos ca să mai

joc.“ Diferența dintre un meci de fotbal și o încăierare într-un bar este existența unui teren, a unor reguli și a limitelor de timp. Nici chiar cei mai duri luptători de box nu intră în ring fără ca în prealabil să se pună de acord asupra unui cod de conduită. Lumea sportului e foarte fermă în eforturile ei de a menține siguranța într-o situație cu intensitate crescută. Și totuși, începem să ne certăm cu oamenii dragi fără să avem măcar minimul grad de considerație prezent în lumea sportivă. Denise și Bryan, un cuplu de succes pe plan profesional, sunt un exemplu perfect pentru felul în care lipsa unei strategii duce în foarte scurt timp la adevărate explozii.

Denise, în vârstă de 47 de ani, o femeie plină de energie și entuziasm, și Bryan, un bărbat de 51 de ani care aleargă 10 kilometri pe zi și visează să dețină mai multe afaceri, sunt coproprietarii unui foarte popular centru spa pentru câini. Denise și Bryan sunt definiția cuplului de succes. Postările lor pe Facebook, concepute strategic, arată nenumărate poze cu adolescenți fericiți, case decorate perfect după standardele Pinterest și vacanțe extravagante în familie. Nu a durat mult până să observ haosul din spatele cortinei. Au dat buzna în biroul meu și atunci a început meciul. Ea l-a acuzat pe el. El a ridicat vocea la ea. Ea i-a aruncat câteva înjurături. El s-a făcut negru la față și a strâns atât de tare de canapea, încât pielea aproape că a început să se rupă. M-am ridicat de pe scaun și le-am spus că, din păcate, ședința trebuie să se încheie imediat, pentru că asta e o risipă atât a banilor *lor*, cât și a timpului *meu*. Reduși la tăcere, cei doi adulți extrem de puternici au

luat deodată expresii de copii inocenți. Pe măsură ce reacțiile lor la traumă (adică alarmele interioare) se domoleau, le revenea și capacitatea de a purta discuții raționale. Pentru a putea cel puțin să se *apropie* de o soluție, Bryan și Denise aveau nevoie ca mai întâi să întocmească un contract al conflictului.

Ce este un contract al conflictului?

Este un document scris pe care tu și partenerul tău/partenerii tăi îl concepeți și îl semnați *înainte* ca avalanșa să se prăvălească peste relație. Ca în orice rivalitate sportivă, felul în care te asiguri că luptați fără lovituri sub centură este creând mai întâi un manual de reguli pentru modalitatea *adresării*. Dacă reușești să stabilești acest aspect, poți să treci apoi mai departe către cine a făcut ce și cui. În cartea sa *Comunicarea nonviolentă – un limbaj al vieții*, Marshall Rosenberg spune: „Suntem periculoși când nu ne conștientizăm responsabilitatea pentru felul în care ne comportăm, gândim și simțim.“[84] Redactarea unui contract al conflictului te ajută să rămâi lucid, astfel încât să nu ajungi să spui cuvinte pe care apoi le vei regreta.

Când ai la dispoziție suficient spațiu emoțional în care să respiri, să gândești și să alegi, poți să treci cu ușurință peste tiparele îndelungate ale blocajului. La primul semn de conflict, scoate contractul și verifică termenii și condițiile discuției. Dacă nu poți sau nu vrei să îl respecți, retrage-te. Vei fi surprins de cât de eficientă este această tehnică în prevenirea izbucnirilor majore.

Există unele dezbateri în lumea academică cu privire la eficiența contractelor în relații. Unii experți sunt în favoarea lor, în timp ce alții ne avertizează să

nu le folosim. Totuși, aceste dezacorduri fac referire la contracte pentru conversațiile ce țin de frecvența sexului, împărțirea sarcinilor casnice, vizitele la socri, programarea ieșirilor în oraș și criteriile de oferire a cadourilor. De cealaltă parte, acest curs intensiv te încurajează să te concentrezi strict pe negocierile din situațiile de conflict.

Cercetările confirmă faptul că atunci când ne înfuriem, creierul încetează să mai fie rațional și devine irațional. Partenerii care se iubesc se metamorfozează în inamici ostili atunci când creierele lor gândesc irațional. Odată ce creierul rațional nu mai este activ, nu are niciun sens să încercăm să purtăm discuții așezate. Fără un acord predeterminat, probabilitatea că ne vom agăța de vechile obiceiuri este foarte mare. Contractul în caz de conflict dintre Denise și Bryan a arătat în felul următor:

> ACEST CONTRACT, AGREAT DE CĂTRE DENISE ȘI BRYAN, NUMIȚI DE ACUM ÎNAINTE DREPT CUPLUL, INTRĂ ÎN VIGOARE ÎNCEPÂND DE ASTĂZI, 4 APRILIE. CUPLUL SE PUNE DE ACORD ASUPRA URMĂTOARELOR TERMENE ȘI CONDIȚII ALE CONFLICTELOR:
>
> - CUPLUL consimte că orice dezacord va fi programat prin intermediul invitațiilor pe Outlook meetings.
> - CUPLUL consimte că discuțiile referitoare la dezacorduri nu vor avea loc în cele 24 de ore aferente unei sărbători/vacanțe/unui eveniment important.

- CUPLUL consimte ca discuțiile să alterneze între Zoom și formatul fizic.
- CUPLUL consimte ca discuțiile să aibă loc în sufragerie, Denise fiind așezată pe fotoliul gri, iar Bryan pe taburet. Ambele părți sunt de acord să păstreze cel puțin trei metri distanță pe tot parcursul discuției.
- CUPLUL consimte că orice dispută poate să aibă loc numai dacă TOȚI copiii sunt plecați de acasă.
- CUPLUL consimte ca certurile care ating limita de 30 de minute să fie puse pe pauză timp de o oră. Dacă cearta nu este soluționată după 60 de minute, atunci ambele părți consimt să reia discuția după o pauză de 24 de ore.
- CUPLUL consimte ca, dacă una dintre părți (sau ambele) nu dorește să adere la termenii contractului, el/ea va fi imediat de acord să încheie discuția și să încerce din nou peste 24 de ore.

Sună ridicol? Utilizarea unui contract în caz de conflict cu siguranță sună stângaci și ciudat. Redactarea unui astfel de contract necesită de la început timp și efort, dar profitul este unul semnificativ. În *Cele șapte deprinderi ale persoanelor eficace*, autorul Stephen Covey ne învață cum să deosebim ceea ce e *important* de ceea ce e *urgent*. În acest caz, ceea ce e important este crearea unei *structuri* a dezacordului, înainte de a ne arunca în *conținutul* acestuia, indiferent cât de urgent ar fi.

E bine să știi cum să te *comporți* într-un conflict. E și mai bine să știi cum să *reduci* amploarea unui conflict. În schimb, cel mai bine este să știi cum să *previi* un conflict. Robert Frost a spus că „Gardurile bune fac vecini buni". Ideea lui se aplică și în viață intimă. Planurile bune fac parteneri buni. Într-o relație sănătoasă, îți cunoști propriile limite și le respecți pe ale partenerului. Asta necesită o excelentă înțelegere a conceptului de limită, despre care vom discuta imediat, în cursul intensiv nr. 2.

Cursul intensiv nr. 2: Limitele

Ce este o limită? Este o frontieră fizică sau imaginară care separă două sau mai multe lucruri. Malul oceanului este o limită între apă și uscat. Pielea este o limită între lumea exterioară și lumea interioară, formată din organe, celule și țesuturi. Un perete este o limită ce separă camerele. Limitele marchează granița dintre toleranță și disponibilitate. Sentimentul de nemulțumire, cel de ciudă și cel de subestimare sunt toate dovezi clare ale unor probleme de stabilire a limitelor.

Autori din varii domenii și cu diferite orientări spirituale au cu toții aceeași părere despre limite:

- „Acei oameni din viața noastră care ne respectă granițele vor prețui dorințele, opiniile și independența noastră. Cei care nu ne respectă granițele ne dau de înțeles că nu prețuiesc *nu*-ul nostru. Acestora din urmă nu le place decât *da*-ul nostru, supunerea noastră."[85] Dr. Henry Cloud, dr. John Townsend, *Granițe în relații. Când să spui DA, când să spui NU, pentru a prelua controlul asupra vieții tale* (carte motivațională creștină bazată pe *Biblie*)
- „Înainte să intri într-o cameră plină de oameni, stabilește-ți ca obiectiv să îți conservi energia și să creezi limite sănătoase." Gabrielle Bernstein, autoare de cărți motivaționale și spirituale, printre care și *Universul te susține*.
- „E nevoie de mult curaj pentru a stabili limitele potrivite, […] dar scopul este să faci comunicarea mai clară." Pema Chödrön, autoare și călugăriță budistă
- „Când eșuăm în stabilirea limitelor și apoi îi considerăm pe ceilalți vinovați, ne simțim folosiți și nedreptățiți." Dr. Brené Brown, cercetătoare și autoare a cinci bestsellere *New York Times*

- „O limită sănătoasă creează vulnerabilitate controlată.“ Pia Mellody, medic la Meadows of Wickenburg, Arizona, și expertă în recuperare
- „«Nu» e o propoziție în sine.“ Anne Lamott, eseistă și scriitoare

Limitele îi ajută pe parteneri să își controleze așteptările. De ce este asta important? Diferența dintre așteptări și realitate este locul unde ia naștere ranchiuna. Există multe tipuri de limite (sexuale, financiare, fizice, emoționale, conversaționale etc.), dar în acest curs intensiv ne vom concentra pe primul lucru de care ai nevoie pentru a-ți scoate relația din blocaj: limitele comportamentale.

Limitele comportamentale

Cea mai neadevărată preconcepție referitoare la limite este că ar fi nevoie ca *altcineva* să fie de acord cu tine atunci când le stabilești. E complet greșit. Limitele nu au legătură cu constrângerea celorlalți. Oamenii au deseori impresia că stabilesc o limită, când de fapt ei doar emit anumite pretenții. Dacă îți spui: „Tot continuă să îmi încalce limitele“, ceea ce probabil vrei să zici este: „Nu au făcut ce am vrut eu să facă!“ Diferența dintre limită și cerere, așa cum poate îți amintești din capitolul anterior, este cea dintre o conversație de scurtă durată și o ceartă maraton. O *cerere* este atunci când rogi pe cineva să facă ceva anume. Puterea de a accepta sau a refuza aparține celui căruia îi adresezi cererea. Scena e astfel deschisă pentru dezbateri și conflicte. O *limită* este o

alegere pe care o faci *tu* ca reacție la comportamentul *altcuiva*. Discuțiile nu își au locul. Limitele nu au *niciodată* nevoie de părerea sau de aprobarea altei persoane.

De exemplu, să zicem că încerci să stabilești o limită în fața soției tale, astfel încât să mergeți la aeroport cu două ore înaintea decolării. Ei îi place să facă asta pe ultima sută de metri, dar tu nu poți să suferi să fii grăbit. Să o rogi să plecați mai devreme reprezintă o cerere. O limită ar însemna să îi zici: „Dacă alegi să nu plecăm la timp către aeroport, atunci voi chema un Uber mai devreme și ne vom întâlni acolo." Limitele se referă doar la *tine* și la alegerile *tale* și nu depind niciodată de unii care ar vrea să faci ce vor ei. Să informezi pe cineva că, dacă face alegerea X, tu vei face alegerea Y înseamnă să stabilesti o limită.

Cereri	Limite comportamentale
„Chiar prefer să mă suni să mă anunți că întârzii.“	„Dacă alegi să nu îmi spui atunci când ajungi acasă, voi alege să nu mai gătesc o porție în plus.“
„Chiar nu îmi place când bei trei sticle de vin seara. Te rog încetează cu asta.“	„Dacă alegi să bei mai mult de o sticlă de vin seara, voi alege să dorm în altă cameră.“
„Mă frustrează atunci când faci planuri pe ultima sută de metri. Chiar vreau să mă anunți mai din timp.“	„Am nevoie să fiu informată cu trei zile înainte despre planurile tale. Dacă alegi să nu îmi lași suficient timp ca să mă organizez, atunci voi alege să zic nu.“
„Prietenul tău Kevin e un idiot. Nu vreau să fiu în aceeași cameră cu el.“	„Respect faptul că tu și Kevin sunteți prieteni. Dacă alegi să îl inviți la petrecere, eu voi alege să nu merg.“

„Stai o secundă!“ ai putea spune. „Astea seamănă foarte mult a ultimatumuri!“

Nimănui nu îi plac ultimatumurile. Cea mai mare diferență dintre o limită și un ultimatum este *intenția*.

Limitele sunt doar despre tine și alegerile tale.

Ultimatumurile se referă la putere, control și *dominație* în relație. Limitele au în vedere siguranța, spațiul și *conservarea* relației. Ultimatumurile sună astfel: „Dacă nu faci sex cu mine de cinci ori pe săptămână, o să te înșel.“ O modalitate bună de a le

deosebi este să te întrebi dacă intenția ta este să fii prezent și stăpân pe *mintea ta* sau să-i impui *partenerului* anumite schimbări de comportament.

Dacă cineva te amenință, țipă, se pune în calea ta sau te împiedică în orice fel să-ți stabilești și să-ți impui limitele, asta nu înseamnă că ele sunt încălcate – asta se numește abuz. Abuzul nu reprezintă miza acestui capitol, dar voi spune pe scurt că nu este o problemă relațională. Nici o problemă de comunicare. Singurul om responsabil de abuz este cel care îl comite, punct. Cele mai multe sfaturi privitoare la relații *nu* se aplică și la situațiile de maltratare, iar terapia de cuplu nu e aproape *niciodată* recomandată dacă unul dintre parteneri este abuziv.

Până să începi să te îngrijorezi că relația ta ar fi una de abuz, amintește-ți că până și cele mai sănătoase relații au momentele lor mai puțin bune. O răbufnire mai urâtă din când în când nu înseamnă neapărat că relația e toxică. Dacă tu și partenerul/partenerii tăi sunteți gata să vă recunoașteți greșelile și să o luați de la capăt (vezi cursul intensiv nr. 3), atunci nu aveți motive să vă panicați. Cu cât exersezi mai mult stabilirea limitelor *înainte* ca oala să dea în foc, cu atât mai repede vei ieși din momentele tensionate ale relației fără să te frigi. În *Terapia relațiilor*, expertul în relații John Gottman scrie: „Conectarea nu este magie. Ca orice altă aptitudine, poate fi exersată, învățată și stăpânită."

Atenție! Știi acea senzație de febră musculară când începi pentru prima dată un program de antrenament fizic? Totul te doare, nimic nu pare

natural și trebuie să îți amintești mereu că o decizie bună nu duce peste noapte la un rezultat pozitiv. Da, senzația *aia*. La fel e și cu limitele. Stabilirea lor îți provoacă o senzație groaznică prima dată, dar fă-o oricum. Să înveți să stabilești limite e ca și cum ai încerca să îți dezvolți musculatura. Nu te poți aștepta să faci 20 de tracțiuni fără să te antrenezi în prealabil. Nu fi dur cu tine însuți. Dacă nu ești obișnuit să privești limitele drept o strategie pentru grija de sine, creierul probabil va confunda această *grijă* cu *egoismul.*

Fiecare începător în stabilirea limitelor se simte rău și egoist pentru o scurtă perioadă. Să te *simți* astfel nu e același lucru cu *a fi* rău și egoist. Oamenii *egoiști* își reprimă afecțiunea și grija. Teama ta că ai putea fi egoist e o dovadă că e foarte improbabil să *fii* într-adevăr asa. Limitele înseamnă crearea unor spații pe perioade limitate. Obiectivul lor este să păstrezi o senzație de siguranță și de calm, astfel încât să poți să reiei conversația în cea mai bună formă. Și atunci când lucrurile deraiază (ceea ce fără îndoială se va întâmpla) și o dai în bară (așa cum facem toți din când în când), îndreptarea situației devine mult mai ușoară dacă te revanșezi în loc să îți ceri *scuze*. Cursul intensiv nr. 3 explică diferența dintre cele două și de ce este aceasta importantă.

Cursul intensiv nr. 3: Scuze *versus* revanșă

Scopul unei scuze este să recunoști că ai rănit sentimentele cuiva, să-ți exprimi regretul pentru o greșeală sau o neînțelegere și să propui un plan

pentru a evita o situație similară. Și totuși, expresia „îmi cer scuze“ nu acoperă *niciunul* dintre scopuri. În dicționarul explicativ englez Merriam-Webster, definiția sintagmei „a-ți cere scuze“ e „a simți regret“. Hm… regret în legătură cu ce? Cu faptul că ai fost prins? Regret din cauză că deodată ești nevoit să porți o conversație îndelungată și intensă? „Îmi cer scuze“ e în cel mai bun caz doar o expresie lipsită de substanță și devine rapid toxică dacă intervine și cuvântul *dacă*. Alăturarea celor două cuvinte este cel mai bun preambul pentru un comportament lipsit de omenie.

- Îmi cer scuze DACĂ te-ai simțit prost.
- Îmi cer scuze DACĂ ai înțeles lucrurile greșit.
- Îmi cer scuze DACĂ nu îți place ceea ce am făcut.
- Îmi cer scuze DACĂ te-ai enervat.
- Îmi cer scuze DACĂ…

Te-au făcut vreodată aceste fraze să *te* simți înțeles, văzut, validat și în siguranță în relația ta?

Nici pe mine.

În locul scuzelor, *revanșa* este cea mai rapidă cale de a scăpa de blocaj într-o relație. Să te revanșezi reprezintă un concept din cadrul programului celor 12 pași pentru recuperare de pe urma unei dependențe. Cu toate că nu sunt de acord cu câteva dintre practicile acestui program, sunt perfect de acord cu principiul revanșei în dauna scuzelor. Se recomandă să te revanșezi indiferent dacă ai sau nu o dependență. Reprezentanți ai Hazelden Betty Ford

Foundation, una dintre primele organizații dedicate recuperării în urma dependențelor, afirmă: „Gândește-te la revanșă ca la o acțiune pe care o realizezi ca să îți demonstrezi noul stil de viață […], pe când scuzele sunt de fapt doar cuvinte. Când te revanșezi, îți recunoști și îți aliniezi valorile cu acțiunile, recunoscându-ți greșelile și apoi trăind pe baza principiilor tale.“ Scuzele nu îndeplinesc obiectivele recunoașterii și alinierii. Expresia „îmi cer scuze“ e deseori lipsită de sens. Totuși, suntem învățați de mici ca, atunci când greșim cuiva, să îi spunem „Îmi cer scuze“.

Să îți ceri scuze funcționează atunci când calci pe cineva pe picior sau când uiți să umpli din nou cu apă aparatul de cafea. Scuzele sunt foarte bune în cazul greșelilor obișnuite sau ca simplă curtoazie. Rănile mai adânci provocate celuilalt într-o relație necesită ceva mai semnificativ decât scuzele, ceea ce ne aduce la subiectul *revanșei*. Actele de revanșă cauterizează rănile. Eu apelez la o metodă pe care o numesc „Cei patru F“. Vei observa că lipsesc cu desăvârșire cuvintele „îmi cer scuze“. Aplicarea acestei tehnici te scutește de ore întregi de terapie și îți economisește o mulțime de bani. Respectarea rețetei scade *drastic* nevoia de conversații lungi și repetitive.

CUM SĂ TE REVANȘEZI. CEI PATRU F

1	FII SINCER în privința faptelor tale. („Recunosc că am făcut/că nu am făcut.“)
2	FII ATENT LA efectul comportamentului tău asupra celui de lângă tine. („Îmi imaginez cum te-ai simțit...“)
3	FĂ UN PLAN, astfel încât să nu repeți același comportament. („În viitor voi preîntâmpina asta prin...“)
4	FII DISPUS să îl asculți pe celălalt dacă simte nevoia să îți împărtășească și altceva despre comportamentul tău. („Mai e ceva ce ai vrea să știu legat de felul în care te-a afectat asta? Sunt gata să te ascult.“)

Cum arată asta în practică? Să presupunem că Esa este o contabilă pentru care se apropie un deadline foarte important. Cu câteva zile în urmă, soția ei, Davey, a promis că va supraveghea copiii sâmbătă, astfel încât Esa să poată lucra. Sosește dimineața zilei de sâmbătă. Davey merge până la magazin și pierde noțiunea timpului, iar ziua Esei e repede acaparată de hrănirea, curățarea și procurarea de distracții pentru cei doi copii agitați. O metodă simplă prin care Davey să-și ceară scuze ar fi să spună: „Îmi cer scuze că am întârziat.“ O metodă toxică ar fi să zică: „Ei bine, și eu am avut treabă. Îmi pare rău dacă ți-ai depășit deadline-ul, dar asta este.“

Nici metoda simplă, nici cea toxică nu arată empatie. Rămâi suficient de mult într-o relație și cel mai probabil ți se vor spune ambele și le vei zice și tu la rândul tău. Înainte să aflu aceste informații,

scuzele mele erau mai degrabă niște eforturi răsuflate de evitare a vinovăției, în loc să încerc cu adevărat să îmi îndrept greșeala. Știi la ce mă refer?

Dacă s-ar fi revanșat față de Esa, în loc să își ceară scuze, Davey ar fi spus următoarele:

1. Am pierdut cu totul noțiunea timpului și nu mi-am respectat promisiunea de a avea grijă de copii. (**FII SINCER**)
2. Îmi imaginez că ești nervoasă, confuză, trădată și speriată din cauză că ți-ai depășit deadline-ul. (**FII ATENT**)
3. Pe viitor nu voi mai încerca să îmi rezolv treburile atunci când mă angajez să fac ceva pentru tine. (**FĂ UN PLAN**)
4. E ceva ce ai vrea să știu legat de felul în care ai fost afectată? Sunt gata să ascult. (**FII DISPUS** să asculți)

Utilizând Cei patru F, îndeplinești mai multe obiective:

- Îi confirmi partenerului că nu și-a pierdut mințile – motivul supărării sale îl reprezintă acțiunile *tale*.
- Dacă folosești o afirmație empatică, partenerul se va simți văzut și auzit. Asta creează o punte către vindecare și remediere. De asemenea, scade activitatea cerebrală limbică (emoțională) și favorizează comunicarea logică și rațională.

- Devii responsabil de întocmirea unui plan astfel încât problema să nu se repete.
- Partenerul se poate simți în siguranță, pentru că acum știe că ai un plan de prevenire a problemei.
- Să fii dispus să asculți cu adevărat împiedică dezvoltarea resentimentelor și creează o oportunitate pentru intimitate și remediere.

Cum rămâne cu situațiile în care conflictul e cauzat de o neînțelegere? Cei patru F funcționează perfect în acest caz, deoarece nu implică autoflagelarea sau recunoașterea greșelii. Să revenim la Davey și Esa. De data aceasta, să ne imaginăm că Davey *nu* s-a angajat să aibă grijă de copii și *nu știa* despre deadline-ul Esei. Davey a mers la magazin sâmbătă dimineață și a revenit după-amiază, iar Esa a depășit deadline-ul. Tehnic, Davey nu a făcut nimic „greșit", dar în calitate de parteneră iubitoare, vrea totuși să o susțină emoțional pe Esa. În acest caz, Davey ar putea să folosească cei patru F astfel:

1. Decizia mea să merg să îmi rezolv treburile te-a făcut să îți ratezi deadline-ul. (*FII SINCER: Observi că Davey oferă informații obiective. Ea descrie impactul pe care acțiunile ei l-au avut asupra Esei. Nu își cere scuze și nici nu își asumă povara vinei.*)

2. Îmi imaginez că trebuie să fi fost dezamăgită și speriată din cauză că ți-ai depășit deadline-ul. (*FII ATENT: Indiferent de intențiile noastre, acest pas ne permite să vedem felul în care acțiunile noastre i-au afectat pe ceilalți. Prin afirmații empatice, nu suntem nevoiți să ne apărăm sau să ne justificăm comportamentul.*)

3. Pe viitor, mă voi consulta cu tine înainte să ies în diminețile de sâmbătă. (*FĂ UN PLAN: Prin acest pas, recunoaștem că o comunicare mai bună ajută la evitarea repetării situației.*)

4. E ceva ce ai vrea să știu legat de felul în care ai fost afectată? Sunt gata să ascult. (*FII DISPUS să asculți: Cei mai mulți oameni apreciază oportunitatea de a fi mai bine înțeleși.*)

Avem nevoie de o nouă normalitate pentru a ieși din blocaj.

Davey nu își cere scuze pentru că a greșit. Nu își asumă vina pentru greșeala ei, fiindcă nu există una. În schimb, Davey o asigură din nou pe Esa că are parte de toată susținerea ei, fiind sinceră, atentă, făcând un plan și fiind dispusă să asculte.

Să te revanșezi pare ciudat la început. Mai mulți pacienți de-ai mei s-au plâns: „E ciudat. Nimeni nu

vorbește în felul ăsta.“ E adevărat – nimeni nu e *învățat* să vorbească așa. Nu e un mod obișnuit de a conversa. Dar cât de eficient e de fapt ceea ce știm noi că este obișnuit?

Judecând după creșterea rapidă a nevoii de specialiști în sănătate mintală, se pare că avem nevoie de o nouă normalitate pentru a ieși din blocaj. Când lucram la un centru de recuperare pentru dependenții de droguri din Arizona, pacienții petreceau ore întregi jucându-se de-a limitele și revanșa. Unul dintre pacienții mei preferați era Alex, un dependent aflat în recuperare, în vârstă de vreo douăzeci de ani. Alex avea zero răbdare și un temperament vulcanic. În primele săptămâni din cadrul programului, Alex pufnea în timpul terapiei de grup și se răstea: „Britt, ăsta e *cel mai tâmpit* fel de a vorbi pe care l-am auzit vreodată!“ Când și-a încheiat programul de recuperare, deja nu se mai droga de nouă luni, s-a întors la școală și și-a luat un job part-time în construcții, care chiar îi plăcea. La câteva luni după ce a plecat din Arizona, mi-a trimis un mesaj care încă mă face să zâmbesc:

> *Salut, aici Alex. M-am vindecat de dependență și mă simt foarte bine. Mai știi exercițiul ăla prostesc pe care trebuia să îl facem cu toții despre chestia aia cu revanșa? Da, funcționează. Chiar funcționează perfect. Totuși, încă îl detest.*

PUNCTE-CHEIE DE REȚINUT

1. Nu îți poți schimba partenerul, dar îți *poți* schimba reacția la ceea ce face.
2. Când îți cunoști limbajul pentru situațiile de conflict, este mai probabil să te controlezi în timpul certurilor.
3. Conflictul e inevitabil; *cearta* e opțională.
4. Întocmirea unui contract în caz de conflict ajută la limitarea amplorii certurilor.
5. Dacă tu și partenerul/partenerii tăi nu sunteți dispuși să respectați contractul în caz de conflict, atunci retrageți-vă.
6. O cerere e atunci când rogi pe *altcineva* să facă ceva. Puterea de a o face sau nu *îi* aparține.
7. O limită este ceea ce alegi *tu* să faci ca reacție la acțiunea altcuiva. Puterea de a o face sau nu *îți* aparține.
8. Limitele nu depind *niciodată* de demersul celuilalt de a îndeplini ceea ce vrei tu să facă.
9. Să te revanșezi e mai eficient decât să spui „Îmi cer scuze".
10. Revanșa cuprinde patru părți: *Fii sincer*; *Fii atent* la felul în care a fost afectat partenerul tău; *Fă un plan* pentru ca situația să nu se repete; *Fii dispus* să asculți.

AȘA DA ȘI AȘA NU

Așa da	Așa nu
Asigură-te că ești odihnit, sătul și hidratat înainte să încerci să te implici într-un conflict.	Nu intra într-o ceartă când nu ai dormit destul, îți este foame sau ești însetat.
Gândește-te cum te-ai simți mai în siguranță în timpul unei certe. Față în față? În timpul mesei? Pe Zoom?	Nu încerca să intri într-un conflict înainte ca amândoi să vă fi pus de acord asupra regulilor privitoare la desfășurarea lui.
Spune „Îmi cer scuze“ pentru greșeli mărunte.	Nu spune „Îmi cer scuze“ pentru lucruri importante. În schimb, folosește metoda celor patru F ca să te revanșezi.
Întreabă-ți partenerul dacă e deschis la ideea unui contract în caz de conflicte, la revanșă și la stabilirea anumitor limite.	Nu fi pasiv-agresiv, lăsând această carte pe noptiera partenerului tău cu semnul de carte la capitolul 5, în speranța că va înțelege apropoul.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

Transcrie schema celor patru F într-un carnet. Apoi aplică-i-o partenerului/partenerilor tăi folosindu-te de un detaliu minor. De exemplu:

1	**FII SINCER în privința faptelor tale. („Recunosc că am făcut asta/că nu am făcut asta...“)**
Recunosc că am lăsat vasele murdare în chiuvetă.	
2	**FII ATENT la impactul pe care l-a avut comportamentul tău asupra partenerului. („Îmi imaginez că te-ai simțit...“)**
Îmi imaginez că ai fost nemulțumit.	
3	**FĂ UN PLAN, astfel încât situația să nu se repete. („În viitor voi preveni asta în felul următor...“)**
În viitor îmi voi fixa alarma cu 15 minute mai devreme, astfel încât să am timp să fac curat în bucătărie.	
4	**FII DISPUS să asculți, dacă partenerul simte nevoia să îți spună ceva ce ți-a scăpat. („Mai e vreun lucru pe care crezi că trebuie să-l știu în legătură cu asta? Sunt gata să te ascult...“)**
Mai e vreun lucru pe care ai vrea să-l știu în legătură cu această situație?	

CAPITOLUL 6

Complicata lume a prieteniilor și a relațiilor amoroase

Miercurea ne îmbrăcăm în roz.

– Karen Smith, *Mean Girls*

Iadul nu e nici pe departe la fel de înfricoșător ca o gașcă de fete de clasa a V-a. Mai ales dacă gașca e una tipică de preadolescente din Long Island. Crunt.

Stația de autobuz pentru elevii de la Tackan Elementary School era un loc al umilirii cotidiene. În fiecare dimineață mă rugam ca autobuzul să vină mai repede. Ani întregi am stat acolo strângându-mi cărțile cu putere în brațe, în timp ce gașca fetelor rele se strângea mereu în preajmă și se punea pe bârfit. Din când în când, una dintre ele îmi arunca câte o privire de gheață sau un hohot malefic. Cel mai rău era în zilele ploioase. Alicia, șefa majoretelor (și rivala mea numărul unu pe tot parcursul liceului), le invita pe fete în casa ei, ca să stea la căldură până venea autobuzul. În timpul ăsta, eu stăteam sub semnul de STOP, iar ele se uitau la mine cum mă uda ploaia din cap până în picioare. Apoi a urmat și ziua fatidică în care mi-au furat albumul cu abțibilduri. Dacă ești născut după 1990, s-ar putea să nu fii familiarizat cu aceste relicve valoroase din copilărie. Înainte de Minecraft, Roblox și Disney Plus, aveam albume cu abțibilduri – albume foto goale, în care ne

păstram colecțiile de abțibilduri. Albumul meu era lucrul la care țineam cel mai mult, plin de unicorni colorați, animăluțe de pluș, abțibilduri cu gel, abțibilduri parfumate. Ocazional, mă duceam la magazin și îmi alegeam câteva abțibilduri noi pe care le adăugam în album. Care Bears, Rainbow Brite, Strawberry Shortcake… Îmi adoram albumul cu abțibilduri. Până când, într-o zi cu ninsoare și vânt puternic, Alicia mi l-a smuls din mână, l-a aruncat într-o băltoacă enormă lăsată de zăpada topită, după care a început să râdă, în timp ce albumul se îmbiba de apă.

De ce vă împărtășesc această poveste?

Prieteniile sunt înșelătoare în orice etapă a vieții. Femeile sunt învățate să urască, să se teamă, să disprețuiască, să invidieze, să compare și să distrugă alte femei încă din copilărie, iar dinamica nu se schimbă pe măsură ce înaintăm în vârstă. Câmpul de bătălie din cantina școlii evoluează și se transformă într-o criză isterică a unei mame aflate în taxi. Tensiunea de la balul școlii se transformă într-un joc de-a „Cine va fi șefa consiliului de părinți?“. Prieteniile între adulți ar putea să pară efemere și lipsite de substanță. Crede-mă, știu foarte bine despre ce e vorba. Abia pe la treizeci și cinci de ani am înțeles efectul magic și terapeutic al relațiilor.

Prieteniile nu sunt un lux. Sunt la fel de importante pentru sănătatea ta precum apa sau aerul curat. Pandemia din 2020 a pus în lumină consecințele usturătoare ale singurătății și izolării. Venerabilul scriitor C.S. Lewis a afirmat atât de poetic, și totuși eronat, în *Cele patru iubiri*: „Prietenia e lipsită de necesitate, ca filosofia, ca arta

[…]. Ea nu are valoare de supraviețuire, e mai degrabă unul din acele lucruri ce conferă valoare supraviețuirii."[86] Știința a demonstrat că prietenia chiar are un rol pentru supraviețuire. Dr. Brené Brown scrie în *Darurile imperfecțiunii*: „Suntem programați biologic, cognitiv, fizic și spiritual să iubim, să fim iubiți și să ne integrăm. Când aceste nevoi nu sunt împlinite, nu trăim așa cum ar trebui […], iar absența iubirii și a sentimentului de apartenență duce mereu la suferință." Cu toate că știința a validat în mod repetat ipoteza conform căreia prieteniile sunt esențiale pentru o viață sănătoasă, ar putea fi dificil să convingi pe cineva că prietenii sunt ceva mai mult decât un moft. Ar putea fi și mai complicat să sugerezi că prieteniile sunt un imperativ de ordin biologic pentru o cameră plină de femei aflate în poziții înalte de conducere – cel mai minunat grup în fața căruia am ținut un discurs.

Apartamentul luxos de la ultimul etaj al unei strălucitoare și imense clădiri zumzăia de energia intensă răspândită de femeile sclipitoare și frumoase care începuseră să se adune și să discute. Cât despre mine? Stăteam ascunsă în baie, încercând să nu vomit, în timp ce transpirația îmi curgea șiroaie de pe mâinile tremurânde. Îmi treceau prin minte mesajele transmise decenii la rând cum că „femeile sunt rele". A fost nevoie de fiecare truc din arsenalul minții mele (vezi capitolul 3) ca să îmi amintesc că apartamentul *nu* este stația de autobuz din copilărie și că nu mai sunt copila care aștepta ostracizată să vină autobuzul. Observație: dacă ai trecut prin

experiența de a te simți deodată neînsemnat, copleșit și mult mai tânăr decât ești în realitate, vom discuta despre regresia emoțională în capitolul 9.

Titlul comunicării mele? „Știința angajamentului social: De ce prietenia nu este opțională". Cu cincizeci de priviri de gheață fixându-mă pline de scepticism, mi-am îndreptat spatele, am zâmbit fals și am început prezentarea. Am văzut câteva sprâncene ridicate atunci când am citat statistici șocante dintr-un articol din *Harvard Women's Health Watch*: „Un studiu în care au fost analizate date provenite de la peste 309 000 de oameni a demonstrat că lipsa unor relații strânse de prietenie crește riscul morții premature, indiferent de cauză, cu 50% – un efect asupra mortalității comparabil cu cel provocat de fumatul a 15 țigări pe zi și mai mare decât cel cauzat de obezitate și sedentarism."[87]
Energia din cameră a început să se schimbe. Murmurul s-a întețit când au auzit despre Susan Pinker, speaker TED și scriitoare de succes, psihoterapeută și jurnalistă la *The Wall Street Journal*. Pinker scrie în *The Village Effect* că „faptul de a nu ține legătura cu oamenii care contează în viața ta este cel puțin la fel de periculos pentru sănătate ca obiceiul de a fuma un pachet de țigări pe zi, ca hipertensiunea sau obezitatea".

În sfârșit, atmosfera din sală a devenit mai relaxată. În timp ce femeile își destindeau brațele și chipurile lor severe începeau să zâmbească, s-a înfiripat o discuție profundă și intimă. Încuviințau viguros din cap, iar câteva femei chiar au râs când am început să ne plângem de nemilosul critic interior, de sindromul impostorului și de neplăcutul

sentiment de singurătate, pe care le avem toate în comun. Una dintre participante, dr. Michelle Robin, autoare/speaker motivațional/mare susținătoare a wellnessului, chiar mi-a devenit ulterior prietenă apropiată. Într-una dintre plimbările noastre, mi-a spus: „Toată lumea vorbește despre practicarea exercițiilor fizice ca factor esențial al sănătății, dar avem nevoie să ni se amintească și celelalte lucruri care sunt la fel de importante."

Prietenia este o nevoie sănătoasă, nu un lucru care trebuie lăsat la capătul listei de priorități. Dacă îți este greu să îți faci prieteni, acest capitol va sublinia trei informații esențiale, necesare ieșirii din blocaj. Dacă ai un grup de prieteni în prezența căruia simți în permanență frustrare, acest capitol te va ajuta să înțelegi motivele pentru care se întâmplă asta și îți va oferi o nouă perspectivă asupra relațiilor sociale. Din moment ce dinamicile prieteniilor sunt similare cu cele ale relațiilor amoroase, poți să aplici principiile utile în legarea prieteniilor și în lumea relațiilor amoroase.

O mulțime de cărți și resurse vorbesc despre *motivele* pentru care este important să ai prieteni. O mulțime de bloguri și podcasturi îți explică *cum* să ți-i faci. Și totuși, obiectivele noastre privitoare la relațiile de prietenie rămân la stadiul de dorință. Asta pentru că literatura specializată în prietenie se concentrează foarte mult pe motive și pe metode, ignorând aproape complet obiectul problemei. Ce înseamnă o prietenie între adulți? Ce rol vrei să aibă prietenii? Ce mituri toxice despre prietenie s-au transformat insidios în convingerile tale? Răspunsurile la aceste întrebări sunt esențiale pentru

dobândirea unei vieți sociale satisfăcătoare și constituie ceea ce eu numesc cei trei D ai procesului legării unei prietenii:

1. *Diferențele* dintre prieteniile din copilărie și cele de la maturitate.
2. *Definirea* rolurilor pe care vrei să le aibă prietenii tăi.
3. *Deconstrucția* celor cinci mituri ale prieteniei.

Diferențele dintre prieteniile din copilărie și cele de la maturitate

În timpul unei ședințe de terapie prin joc, una dintre clientele mele în vârstă de șapte ani trebăluia de zor în casa de păpuși. La un moment dat s-a oprit, s-a uitat gânditoare la fetele de plastic așezate pe canapeaua în miniatură și apoi mi-a spus direct: „Amy e cea mai bună prietenă a mea. Dar Braelyn e *cea mai*, cea mai bună prietenă a mea. Ei îi spun *totul*. Și vom rămâne prietene până când vom fi amândouă bătrâne așa ca tine!“

O distorsiune cognitivă (legată de gândire) care ne ține pe mulți dintre noi blocați este ideea că prieteniile din copilărie și cele de la maturitate funcționează după aceleași reguli. Greșit. Prieteniile din copilărie sunt mai ușoare, deoarece, dacă excludem factori opresivi precum sărăcia, rolul de oameni maturi este jucat de adulți. Copiii nu trebuie să își facă griji în legătură cu facturile, pregătitul meselor și traficul de la orele de vârf. Copiii au, de asemenea, avantajul principiului proximității, un

termen patentat de specialiștii în științe sociale. Principiul proximității afirmă că atracția este în general anticipată de frecvență și proximitate. Copiii, adolescenții și chiar studenții se văd zilnic în clasă, în cartier sau în campusul universitar. Aceste întâlniri înlătură cu mare succes barierele din calea prieteniei. Tabelul următor ilustrează diferențele importante dintre prieteniile între copii și cele între adulți.

PRIETENIILE ÎNTRE COPII VERSUS PRIETENIILE ÎNTRE ADULȚI

Prieteniile între copii	**Prieteniile între adulți**
Nu avem griji de oameni mari.	Sunt la mijloc *toate* grijile specifice adulților.
Ne vedem în FIECARE ZI!	Întâlnirile sunt rare și deseori greu de plănuit.
Ne certăm ca niște frați, dar mereu ne împăcăm la final!	Prieteniile sănătoase între adulți ar putea să includă *conflicte*, dar nu și *certuri*. Dacă te cerți des cu un prieten, poate ar fi timpul să reevaluezi acea prietenie.
Vom fi prieteni PENTRU TOTDEAUNA!	Prieteniile între adulți se leagă și dezleagă pe parcursul vieții.
Eu și el mai bun prieten al meu ne spunem unul altuia TOTUL!	Limitele legate de ce anume să spui, când și mai ales cui sunt cruciale în menținerea siguranței emoționale.

Cei mai mulți dintre noi nu suntem învățați cum să ne comportăm în privința dinamicii prieteniilor de

la maturitate, deci e normal să fim blocați. Când îți dai permisiunea să redefinești prietenia, îți lărgești perspectiva și îți crești șansele de a-ți atinge obiectivul. Iată ce înseamnă pentru mine această permisiune. Ești liber să alegi ce e util și să mai adaugi de la tine:

- Îmi acord permisiunea să îmi văd rar prietenii.
- Îmi acord permisiunea să accept realitatea că prieteniile se leagă și se dezleagă pe parcursul vieții.
- Îmi acord permisiunea să mă bucur de mai multe niveluri ale prieteniei, nu doar de „cei mai buni prieteni".
- Îmi acord permisiunea să mă retrag din orice prietenie care continuă să fie conflictuală.
- Îmi acord permisiunea să plec mai devreme de la întâlnirile cu prietenii.
- Îmi acord permisiunea să nu mă implic în prietenii care mă storc de energie.
- Îmi acord permisiunea să refuz invitații la botezuri, nunți și petreceri de logodnă.

Imaginează-ți ce posibilități s-ar ivi. Cu permisiunea de a aborda prieteniile dintr-o poziție de *autenticitate*, mai puțin legată de cum crezi sau vrei să arate lucrurile, te eliberezi din capcana ranchiunei. Ce porți s-ar deschide dacă ți-ai permite să *îți* definești prieteniile într-un mod autentic și curajos? Situația ar arăta complet diferit față de ce e considerat normal. Câțiva dintre oamenii mei

preferați din întreaga lume sunt cei pe care îi văd o dată pe an. Însă chiar dacă întâlnirile noastre sunt atât de rare, timpul pe care îl petrecem împreună îmi este suficient. Pe aceștia îi numesc „prietenii mei scorpioni". Scorpionii mănâncă la o singură masă cât o treime din masa lor corporală, după care pot să reziste cu ușurință fără să se hrănească un an întreg. Prietenii-scorpioni îmi fac bine, pentru că sunt o introvertită convinsă și am nevoie să petrec excesiv de mult timp de una singură. Poate că îți dorești întâlniri zilnice cu prietenii, așadar prietenii-scorpioni *nu* ar funcționa în cazul tău. (Păsările colibri au nevoie să mănânce zilnic. Așadar, s-ar putea să consideri prietenii-colibri o alternativă bună.)

Odată ce îți acorzi permisiunea de a-ți face singur *regulile* prieteniilor, e cazul să iei în considerare *rolurile*. Toate studiile despre cum să ne facem prieteni și motivele pentru care avem nevoie de ei sunt folositoare până la un punct. Dar dacă nu cunoști rolurile *exacte* pe care sunt gata să le joace prietenii tăi, atunci cel mai probabil vei deveni extrem de nemulțumit. Gândește-te la un director de casting de la Hollywood. E nevoie ca *mai întâi* să ia în considerare rolul și abia *apoi* să se asigure că actorul se potrivește. Actorul Rob Lowe[88] scrie în cartea sa de memorii *Love Life*: „Cred că Alfred Hitchcock a spus că 90% din procesul de realizare a unui film e reprezentat de casting. La fel e și în viață."

Definirea rolurilor pe care vrem să le aibă prietenii noștri

Ca adult, ai dreptul să alegi în cunoștință de cauză rolurile cele mai importante pentru *tine*. Avertisment: cultura de masă *nu* îți dă permisiunea să faci această alegere. Fă-o chiar și așa. În filme, în cărți și în emisiunile TV, prietenii sunt doar de trei feluri: cei mai buni prieteni, vecini enervanți, respectiv prieteni-dușmani. Cel mai probabil ai învățat deja că, dacă un prieten nu face parte din *cercul tău restrâns*, e lipsit de valoare și nu merită să îți pierzi timpul cu el. Dacă deja ai un grup apropiat de prieteni, cel mai probabil nu ai nevoie de alții noi, diferiți. Însă când începi complet de la zero, e copleșitor să te gândești la prăpastia dintre *fără prieteni* și *prieteni de suflet*. Cum ar fi dacă nu *toate* prieteniile tale ar trebui să fie profunde și intime? Dacă… – bătăi de tobe – …ai putea avea prieteni pe care să îi adori, dar în care să *nu* ai încredere?

> *Stai o secundă. Cum poți să ai parte de prietenie dacă nu ai încredere? Nu e ăsta cel mai important lucru într-o prietenie?*

Nu chiar. Fii atent puțin.

Am o prietenă dragă cu care ador să fac drumeții. E o camaradă foarte haioasă, genul cu care „faci lucruri tari", dar se întâmplă să fie și o mincinoasă compulsivă. Știu asta cu certitudine. Ea știe că eu știu. Însă niciuneia nu îi pasă. Nu purtăm discuții lungi și profunde la cafea, dar ne cățărăm pe

chestii, râdem și ne simțim foarte bine împreună. Deoarece rolul ei e acela de „amică de drumeții", *am* nevoie să știu că va respecta traseul și că mă va ajuta în caz că alunec. *Nu am* nevoie de încredere emoțională pentru ca prietenia noastră să meargă.

John O'Donohue scrie în *Anam Cara. Cartea magică a înțelepciunii celtice*: „Prietenul este un om drag care te trezește la viață, dând frâu liber potențialului tău neîmblânzit." Amica mea de drumeții mă face să încerc lucruri noi. Mă încurajează să merg mai sus și să ating culmi mai înalte, la propriu. Trezește la viață potențialul meu neîmblânzit. Să o reduc la un rol care nu i se potrivește (cum ar fi cea de confidentă) ar da naștere unei dinamici foarte conflictuale. Dacă i-aș arunca în față lipsa de acuratețe din poveștile pe care le spune, ar deveni defensivă și ar urma cu siguranță o ceartă. Însă din moment ce știu exact cine e și accept rolul pe care e dispusă să îl joace, prietenia noastră *nu* necesită iubire, profunzime sau vulnerabilitate. Prieteniile pot fi pline de dificultăți, pentru că rolurile pe care *vrem* ca prietenii noștri să le joace intră în conflict cu cine sunt ei de fapt. O conștientizare lucidă a rolurilor permite o trecere eficientă de la ranchiună la bucurie. Este important să definești ceea ce înseamnă cu adevărat încrederea în raport cu rolurile specifice pe care le joacă prietenii tăi. O ideologie generalizantă bazată pe convingerea „Trebuie să am prieteni de încredere" nu este importantă.

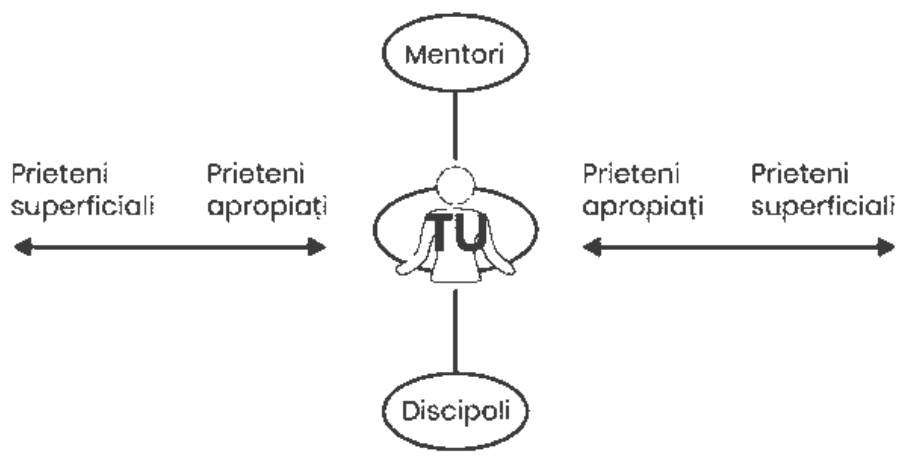
Atenția acordată propriilor așteptări și acceptarea radicală nu presupun să te mulțumești cu mai puțin. Într-o lume ideală, da, *toți* prietenii noștri ar fi de

încredere, ar inspira siguranță și ar fi niște camarazi de suflet. În aceeași lume ideală, am avea de asemenea orgasme zilnic, o piele fără coșuri, am fi nebuni după napi și am avea câini care nu fac pipi pe lenjeria proaspăt spălată. Nu trăim într-o astfel de lume. Din fericire, când renunțăm la noțiunile idealizante și romanțate despre prietenie, opțiunile noastre se înmulțesc considerabil. Același lucru e valabil și pentru întâlniri. Orice relație aflată la nivelul zece a plecat de la nivelul unu. Dacă nu începi cu prieteni de la categoria ușoară, e foarte improbabil să apară dintr-odată relațiile grele. Dacă ești blocat într-o zonă izolată și lipsită de prieteni, poate ar fi util să te gândești cum ar arăta o prietenie „superficială".

Prieteni superficiali? Serios?

Fii atent în continuare. Cum de am învățat că locul cel mai adânc din piscină e singurul unde putem găsi ceva bun? Cuvântul *superficial* are o reputație proastă. Oamenii superficiali sunt considerați anoști. Dar apa cu o adâncime superficială este cea în care ai învățat să înoți. Conversațiile superficiale sunt considerate fără sens. Însă așa cum peștișorii și unele animale sălbatice se pot dezvolta în ape mici, la fel și prieteniile. Îmi place mult cântecul „Shallow" al lui Lady Gaga. Totuși, apele adânci nu sunt sigure pentru înot dacă abia îți dezvolți o aptitudine, în special în cazul prieteniilor și al relațiilor amoroase. Lucrurile nu s-au terminat bine pentru personajul Ally, interpretat de Lady Gaga, și pentru Jack, jucat de Bradley Cooper, în *S-a născut o stea*, în ciuda popularității baladei premiate cu Oscar. Prietenii superficiali sunt

absolut bineveniți în viața ta socială. Cu pacienții mei, folosesc o grilă care are spații de completat, pentru desenarea unui cerc social. Începem prin identificarea oamenilor ale căror nume să le scriem sus și jos, iar după aceea ne gândim cum să completăm și spațiile goale din laterale.



- **Prieteni (câte doi pe fiecare parte):** Pentru a preveni atașamentele nesănătoase, ai nevoie de diferiți amici proveniți din diverse domenii ale vieții tale. De o parte s-ar putea afla prietenii de la muncă, iar de cealaltă, prietenii părinți pe care i-ai cunoscut la școala unde învață copilul tău. Aceste relații de prietenie pot să fie un amestec de profunzime și superficialitate. Poate că îți *dorești* profunzime, însă deocamdată îți permiți doar prieteni superficiali. Dă-ți permisiunea să îți exersezi abilitățile în ale prieteniei și bucură-te să te bălăcești în zona cu apă mică a piscinei. Pe măsură ce îți dezvolți mușchii prieteniei, ți se va dezvolta și capacitatea de a intra în zone de mai mare adâncime.

- **Mentori/profesori (unu sau doi):** Să ai parte de oameni care investesc în tine îți poate fi de ajutor în evitarea burnoutului și a oboselii cauzate de prieteni. Găsește pe cineva care are o calitate pe care o admiri, a făcut ceva către care aspiri și tu sau care poate să îți fie alături fără să încerce să te repare. Partea bună la aceste relații: nu este obligatoriu să fiți prieteni propriu-zis. Se iau în calcul fără probleme și psihoterapeuții, consilierii, mentorii sau profesorii.
- **Discipoli/protejați (unu sau doi):** Găsește pe cineva căruia îi poți fi mentor sau profesor, precum un student, un adolescent sau un copil. Dacă nu ești sigur de unde să începi, gândește-te la cunoscuții care au copii. Dacă timpul e un factor semnificativ, amintește-ți că nu e nevoie de un angajament prea mare. O întâlnire pe an la cină cu nepoata ta adolescentă e perfect acceptabil.

Schema de la baza acestei metode aduce echilibru, ca în cazul unei mese rotunde. Dacă suntem prea încărcați în partea de sus (cea a mentorilor), ne simțim lipsiți de putere. Dacă avem prea multe legături în partea de jos (discipoli), ni se pare că ne-am întins prea tare și că nu suntem sprijiniți, ceea ce foarte probabil ne va face să dezvoltăm un ego mult prea mare. Dacă avem amici doar într-o singură parte, ne supunem riscului de a nu fi independenți. Chiar dacă avem amici de ambele părți, dacă sus și jos nu e nimeni, ratăm o mulțime de oportunități de

a crește. Răspunsul pe care îl primesc adesea este: „Dar Britt, e mult de furcă să găsim oameni!“ Răspunsul meu: *E nevoie de la fel de multă energie pentru a fi nefericit singur cât pentru a-ți construi un cerc social.*

Ai putea să spui că e nevoie de mai multă energie pentru a fi nefericit decât pentru a construi relații, mai ales dacă ai cale liberă să arunci pe geam toate noțiunile de pe Instagram despre prietenia perfectă. Amintește-ți cei trei D ai procesului legării unei prietenii. Mai întâi, redefinește ceea ce înseamnă pentru tine o prietenie între adulți (*diferențele*). După aceea împarte rolurile în distribuția filmului vieții tale (*definirea*). Ultimul D din triadă este *deconstrucția* celor mai mari șase mituri ale prieteniilor de la maturitate.

Deconstrucția celor mai mari șase mituri ale prieteniilor de la maturitate

ȘASE MITURI ALE PRIETENIILOR DE LA MATURITATE

1. Prietenii buni te ajută cu sfaturi.
2. Prieteniile între adulți vin ușor și natural.
3. Trebuie să ai un prieten foarte bun.
4. Trebuie să investești o grămadă de timp, altfel ești un prieten rău.
5. Trebuie să ai prieteni în viața reală. Cei de pe rețelele de socializare nu se pun.
6. Prietenii sunt pentru totdeauna.

Prietenii buni te ajută cu sfaturi.

Am avut mulți pacienți care au recunoscut că au apelat la terapie pentru că încăperea unde are loc terapia este singurul loc în care *nu* vor primi sfaturi. Cu toate că e firesc ca prietenii să împărtășească diverse sfaturi despre viață, de obicei e mult mai util *să fii prezent* decât *să dai sfaturi*. Să fii prezent înseamnă să asculți cu compasiune, fără să judeci sau să încerci să îl repari pe celălalt. Cei care se pricep foarte bine la asta pun întrebările potrivite, dar fără să pretindă că știu răspunsul. Când sunt prezenți, psihoterapeuții îi ajută pe oameni să ajungă la propriul lor adevăr, în loc să încerce să îl vândă pe *al lor*. Prieteniile sunt exact la fel.

Prieteniile între adulți vin ușor și natural.

Constructele culturale ne-au învățat că prieteniile de la maturitate sunt floare la ureche. Nu chiar. *Toate* relațiile – inclusiv cele de prietenie – necesită abilitate, timp și efort pentru a se dezvolta și a prospera.

Trebuie să ai un prieten foarte bun.

Acest mit ne readuce la problema diferențelor dintre prieteniile din copilărie și cele de la maturitate. E de dorit să ai un prieten foarte bun, dar nu e întotdeauna posibil atunci când ești adult. Din fericire, nu e obligatoriu să ai un astfel de prieten pentru a te bucura de toate beneficiile legăturilor sociale. Ca să o citez din nou pe Esther Perel:

„Astăzi, ne orientăm către o persoană pentru a-i asigura ceea ce altădată îi oferea un întreg sat: stabilitate, sens, continuitate. […] E de mirare faptul că multe relații sunt zdrobite de povara acestor pretenții?“[89] Deși în acest citat e vorba despre relațiile amoroase, ideea este valabilă și în cazul celor de prietenie. Nu ai nevoie să îți găsești cel mai bun prieten, *sortitul*.

Trebuie să investești o grămadă de timp, altfel ești un prieten rău.

Acest mit ne ține departe de o mulțime de legături minunate și satisfăcătoare. Este un ciclu al blocajului pe care eu îl numesc „Ar trebui să mai vorbim“, care ia naștere din cauza mitului timpului – am o presimțire că o să-ți dai seama despre ce vorbesc.

Pasul 1: Îți este dor de prietenul tău, așa că te gândești să îl suni.

Pasul 2: Vrei să îl suni, dar apoi realizezi cât de mult a trecut de când nu l-ai mai sunat, iar acum te simți prost.

Pasul 3: Te gândești că va trebui să stai *cel puțin* o oră la telefon cu el ca să compensezi timpul în care nu ați vorbit din cauză că nu l-ai sunat.

Pasul 4: O oră? Cine are o oră întreagă liberă? Nu ai o oră la dispoziție. Uită. Mai bine nu suni.

Pasul 5: Îți este rușine.

Pasul 6: O iei de la capăt.

Acest ciclu e și inutil, și ușor de reparat. Atât timp cât ești sincer cu tine însuți și cu prietenii tăi asupra

definiției pe care o ai despre prietenie, nu e nevoie să îți fie rușine din cauză că nu ai o oră liberă ca să mai vorbiți. Eu și Lilja, cea mai apropiată prietenă a mea din facultate, nu ne-am mai văzut de ani de zile, din moment ce amândouă avem vieți extrem de ocupate. S-au dus de mult orele libere în care stăteam pe bănci pitorești în campus, la povești despre băieți sau stresându-ne din cauza cursurilor. Am creat ceea ce am numit *o întrevedere de cinci minute*, pentru a evita conversațiile lungi de câteva ore. Întrevederea de cinci minute e exact ceea ce pare că e. Acest truc pentru prietenii scoate din calcul presiunea de a-ți face timp, elimină rușinea că nu ești un prieten bun și stabilește o structură care e în acord cu realitățile voastre. Fără aceste condiții, e greu de crezut că prieteniile vor rezista.

Trebuie să ai prieteni în viața reală. Cei pe de rețelele de socializare nu se pun.

Viața ta, regulile tale. Dacă rețelele de socializare sunt un spațiu în care ți se pare că stabilești o legătură cu ceilalți, că ești văzut, validat și susținut, nu ai niciun motiv să nu iei în calcul prietenii din mediul online. Oamenii pot să creeze medii sigure, în care să se apropie unii de alții, atât în viața reală, cât și în spațiul virtual. Chiar dacă e de preferat din punct de vedere fiziologic să ai posibilitatea să îmbrățișezi și să te apropii de oameni într-un spațiu tridimensional, e la fel de valid să ai prieteni online ca atunci când i-ai avea în lumea reală. Unii dintre cei mai apropiați prieteni ai mei sunt oameni în a căror companie nu am fost niciodată.

Prietenii sunt pentru totdeauna.

Prietenii nu sunt mereu pentru totdeauna. Să rămâi într-o relație din teama de a nu părea lipsit de loialitate e o formă de trădare de sine. Să lași locuri și oameni în urmă face parte din ciclul natural al vieții. Uneori, întreaga noastră călătorie are în centru evoluția, refuzul sau retragerea dintr-o prietenie. Nu există vreo regulă care să spună că oamenii trebuie să rămână în viața ta doar pentru că au fost mereu acolo. Chiar dacă poate fi trist să lași prietenii în urmă, ai tot dreptul să fii și trist, și să nu îți dorești să menții o relație nesănătoasă.

Aș putea să umplu aceste pagini cu un milion de concepții asupra prieteniei. Cum să stabilești limite, cum să spui nu, cum să treci prin situații de conflict, cum să îți pese de prietenii tăi fără să îți sacrifici seninătatea – toate acestea sunt subiecte importante și utile. Dar dacă încerci să nu rămâi blocat, trebuie să înveți să mergi din nou înainte de a alerga. *Diferențierea* prieteniilor de la maturitate de cele din copilărie, *definirea* rolurilor jucate de prieteni și *deconstrucția* miturilor prieteniei reprezintă fundația unei vieți sociale înfloritoare. Cea mai importantă lecție pe care sper că o vei reține după această sinteză asupra legăturilor sociale e exprimată cel mai bine în cuvintele Lydiei Denworth, scriitoare și specialistă în prietenie: „Știința prieteniei îți dă permisiunea să ieși cu prietenii și să numești asta ceva sănătos.“

Așadar, ai urcat în trenul numit „prietenii sunt la fel de importanți precum legumele“. Ultima secțiune a acestui capitol se concentrează asupra căutării intimității. Dacă în momentul de față ești mulțumit

de relația ta amoroasă, poți să sari peste următoarele pagini. Dacă ești în căutarea unui partener sau deja ai unul, dar relația nu merge chiar bine, îți propun să îți tragi un scaun și să te așezi ca să sporovăim despre relațiile care ne țin blocați. Avertisment important înainte să începem: niciunul dintre sfaturile consacrate despre prietenie sau relații pe care le citești aici (sau oriunde altundeva) nu se aplică dacă este vorba despre o situație care implică abuz. Maltratarea nu este o problemă legată de relații. Nici una legată de comunicare sau de „poate dacă aș fi încercat mai mult". Abuzul este o problemă a celui care abuzează, punct. Terapia de cuplu nu este aproape niciodată recomandată atunci când violența este un factor al problemei. Dacă în actuala ta relație este vorba despre dependența de substanțe sau despre abuz, atunci informațiile de care ai nevoie ca să ieși din blocaj depășesc miza acestui capitol.

Și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți... și alte basme toxice

Industria cinematografică chiar ar trebui să includă un avertisment la începutul tuturor comediilor romantice. Mitologizarea iubirii e o poveste veche de când lumea. Frumoasa și Bestia, Edward și Bella, Sandy și Danny, Jack și Rose, Romeo și Julieta – deseori cuplurile din filme pe care le idolatrizăm cel mai mult ne pun la dispoziție exemple perfecte de cum să *nu* procedezi într-o relație. Știința și psihologia relațiilor romantice ne spun o cu totul altă poveste despre cuplurile noastre fictive preferate:

Cupluri din filme în fața cărora ne topim	**Dinamici ale relațiilor toxice**
Belle și Bestia (*Frumoasa și Bestia*)	Sindromul Stockholm (legătura emoțională cu persoana care abuzează), dependență amoroasă, abuz emoțional, abuz fizic, izolare, coerciție, narcisism
Edward și Bella (*Twilight*)	Hărțuire, abuz emoțional, amenințări, abuz fizic, izolare
Sandy și Danny (*Grease*)	Abuz emoțional, transformarea de sine doar pentru a-ți mulțumi partenerul, abuz de tip gaslighting, înșelat, minciuni, viol în timpul unei întâlniri
Jack și Rose	Dragoste sufocantă și manipulatoare, abuz emoțional, probleme de stabilire și respectare a anumitor limite, relația a durat doar două zile, idealizare, obsesie
Romeo și Julieta	Abuz emoțional, probleme de stabilire și respectare a anumitor limite, hărțuire, abilități de comunicare dezastruoase, relația a durat doar cinci zile

Înainte să mă acuzi că sunt o ucigașă a romantismului, să ai în vedere știința relațiilor romantice.

Un întreg vulcan de substanțe cerebrale erupe când doi oameni formează o legătură. Șuvoiul de adrenalină, dopamină și serotonină ne aruncă logica în aer. Rezultatul? Înotăm în apele torențiale ale creierului absorbit de noua relație și ignorăm lucruri

precum alimentația, somnul sau întâlnirile cu prietenii. Chiar dacă așa ceva *nu* poate fi susținut pe termen lung, excesul de hormoni este o parte normală (și amuzantă) din procesul de curtare. Durează cam un an ca să te poți recalibra și să scazi nivelul de „cocaină amoroasă“ din creier, până când se întorc judecata și discernământul. Să încerci să prelungești extazul hormonal e ca și cum ai consuma regulat cantități enorme de zahăr – la un moment dat ți se va face rău. Evitarea pericolelor și a capcanelor relațiilor romantice necesită cunoașterea basmelor toxice care ne țin pe *toți* blocați:

- Nu ai nevoie decât de iubire.
- Nu te duce la culcare dacă ești nervos.
- Monogamia e singura ta opțiune.
- Ar trebui să petreci fiecare clipă din zi cu o singură persoană.
- Ai nevoie de cineva care să te completeze.

Nu ai nevoie decât de iubire

Poți să ai o relație doar cu un om, nu și cu potențialul lui.

E posibil să iubim pe cineva din toată inima și totuși relația să nu funcționeze. Cu toate că iubirea e într-adevăr atotputernică în sens spiritual, în forma fizică umană în care suntem, puterea iubirii este limitată. Dacă puterea dragostei ar fi infinită, iubirea unei mame ar fi mereu capabilă să îi vindece copilul, cea a

unui soț sau a unei soții ar putea oricând să trateze demența, iar cea a unui prieten ar fi mereu mai puternică decât dependența. Prezența iubirii nu garantează un final fericit. Înțelegerea și acceptarea limitelor omenești, retragerea noastră din situații nesănătoase și fidelitatea față de lumea reală ne mențin sănătoși pe parcursul relațiilor amoroase.

Poți să ai o relație doar cu un om, nu și cu potențialul lui. Să crezi în potențialul cuiva reprezintă un dar frumos, care demonstrează compasiune – atât timp cât nu vine la schimb cu siguranța ta fizică și emoțională. Mai de mult, în urma unei certe aprinse cu partenerul meu, stăteam cu buna mea prietenă Jenn pe o stradă slab luminată. Fumam țigară după țigară pe cât de repede puteam să inhalez fumul. „Dar îl *iubesc*!“ i-am spus plângând. Ea mi-a răspuns, cu calm: „Dragă, știu că îl iubești. Iar asta n-o să fie *niciodată* îndeajuns ca să îl faci să se schimbe.“

Nu te duce la culcare dacă ești nervos

Acesta e un sfat vechi de când lumea, care contrazice în mod direct neuroștiințele. Ai încercat vreodată să porți o discuție rațională despre *orice* atunci când erai nedormit? E dificil. Ai încercat vreodată să porți o discuție rațională atunci când erai nedormit *și* nervos? E un adevărat dezastru. În loc să te forțezi și să te zbați ore întregi, să iei o decizie matură și respectuoasă de a-ți acorda timpul și spațiul necesar pentru odihnă previne transformarea unor mici bătăi de cap în explozii nucleare.

Monogamia e singura ta opțiune

Modelele de relații sănătoase sunt la fel de numeroase precum oamenii care se află într-o relație. Monogamia este una dintre opțiuni. Relațiile deschise, schimbul de parteneri sexuali între cupluri, relațiile multiple – toate reprezintă opțiuni la fel de viabile. În *More Than Two*, Franklin Veaux scrie: „Relațiile multiple sunt percepute ca o amenințare, deoarece ne răstoarnă ideea fantasmagorică potrivit căreia partenerul ideal ne va feri de schimbare. […] Basmul spune că, atunci când se ivește partenerul potrivit, fericirea apare din senin. Dar fericirea e ceva ce creăm din nou zilnic. Și vine mai mult din felul în care privim lucrurile decât din ele însele." Am fost martoră la schimbări majore în viața unor pacienți după ce au făcut conștient trecerea de la monogamie la un stil de viață care se pliază mai bine pe nevoile și dorințele lor. Non-monogamia consensuală nu este un permis care îți dă liber la desfrâu. Toate manifestările non-monogamiei necesită abilități dezvoltate de comunicare, empatie și respect. Deși monogamia este o alegere perfect viabilă, dacă e fundamentată pe un ideal fantasmagoric, relația devine teren fertil pentru adulter.

Ar trebui să petrecem fiecare clipă din zi cu o singură persoană

Dacă încerci să aprinzi un foc de tabără cu lemnele prea înghesuite, focul se stinge. Pentru ca flăcările să ardă, e nevoie de spațiu și de oxigen. Așa și în noile

relații. Prea mult timp petrecut împreună crește șansele ca relația să cedeze sub presiune. Am avut și prieteni, și pacienți care s-au uitat la mine ca și cum aș fi fost nebună când le-am sugerat că două întâlniri pe săptămână sunt mai mult decât suficiente pentru a putea întreține o nouă relație. „*Ce?!* Nu e de ajuns! Vreau să îmi văd partenerul mai des!" Chiar dacă înțeleg sentimentul, toate relațiile au nevoie de spațiu ca să răzbească.

E tentant să te gândești că, dacă reușești să îți găsești sufletul-pereche, obții un bilet gratis către adânci bătrâneți fericite. Dacă viața în doi ar fi într-adevăr secretul fericirii, atunci n-am avea aceste statistici ale numărului enorm de divorțuri. Găsirea unui partener e cireașa de pe tort a unei vieți împlinite, nu izvorul vieții înseși. Chiar dacă ar putea fi tentant să îți dai laoparte prietenii, familia și interesele pentru a te adânci într-o „peșteră a cuplului", amintește-ți ceea ce discutam la începutul capitolului – că o viață socială activă susține sănătatea și dezvoltarea. Dacă nu îți formezi mai întâi o bază solidă de prieteni, interese și rutine dedicate grijii de sine, atunci abordează relațiile amoroase cu atenție maximă. Știi zicala „E nevoie de un sat ca să crești un copil"? Eu aș spune și că „E nevoie de un sat ca să faci o relație să crească".

Ai nevoie de cineva care să te completeze

Suntem învățați de mici să căutăm pe cineva care să ne completeze, să ne salveze și să ne întregească. Femeile sunt învățate să fie domnișoare speriate care trebuie să își caute cavalerii în armură. Suntem

învățate să credem că nu suntem suficient de bune. Și că, fără un partener, ne vom metamorfoza în băbuțe obsedate de pisici.

NU.

Când abordezi problema căutării unui partener, având o mentalitate fixată pe ideea de deficit (gândirea conform căreia îți lipsește ceva), probabilitatea să sfârșești într-o relație nesănătoasă e mare. De ce? Deoarece „căutarea unui partener motivată de un deficit" duce la atașamente nesănătoase și la o dinamică toxică pe care eu o numesc *legătură bazată pe proiecție*.

Legătura bazată pe proiecție apare atunci când ești atras de calitățile altor oameni, pe care ți le *dorești*, dar crezi că îți *lipsesc*. Dacă te simți lipsit de putere, vei fi atras de oameni puternici. Atunci când crezi că îți lipsește creativitatea, te simți atras de artiști. Adevărul greu de crezut e că tu deja dispui de acele calități, în ciuda tuturor lucrurilor care *par* să indice contrariul. *Toată lumea* are capacități creative. *Toată lumea* are un geniu ascuns. Dacă nu reușești să îți integrezi părțile rătăcite în umbră (vezi capitolul 4), vei continua să le cauți în ceilalți și să confunzi *proiecția* cu *atracția*. Legăturile bazate pe proiecție te țin împotmolit în relații nesănătoase și te fac să privești cu groază renunțarea, deoarece crezi că dacă renunți la *partener*, te abandonezi pe tine însuți. Când formezi o legătură bazată pe proiecție cu altcineva, te compromiți în diverse moduri distructive pentru a-ți conserva relația. Acest tip de legătură se alimentează din convingerea că îți lipsesc

frumusețea, talentul, spiritualitatea, calitățile de lider sau inteligența. Rămâi în relații chiar dacă îți anihilează sănătatea psihică.

Concluzie: Cei trei D ai relațiilor amoroase

Îți amintești cei trei D ai procesului legării unei prietenii? Cu câteva modificări minore, poți să aplici aceleași principii relației tale amoroase:

1. *Diferențierea* dintre relațiile din filme și cele din viața reală.
2. *Definirea* rolurilor pe care ne dorim ca partenerii noștri să le joace.
3. *Deconstrucția* basmelor toxice care ne țin blocați.

Și, în caz că ai uitat: *nu* există „semnale amestecate" când vine vorba despre relații. Dacă cineva e *interesat* și *disponibil*, nu se face preface în niciun fel. Dacă cineva *nu* este interesat și *nu* este disponibil, îți vei da imediat seama. Dacă cineva este interesat, dar *nu* e disponibil emoțional, vei simți confuzie și disconfort. Interesat + indisponibil = semnal amestecat. Un astfel de semnal din partea cuiva trebuie să fie unul clar pentru tine că trebuie să refuzi. Interesat + indisponibil e combinația cel mai des întâlnită pe parcursul tumultuoaselor relații amoroase.

Folosirea Celor Trei D îți oferă o claritate neprețuită și capacitatea să te concentrezi pe aventura de a fi om. Când *diferențiezi* relațiile din

filme de cele din realitate, *definești* rolurile pe care vrei să le joace partenerul și *deconstruiești* miturile toxice din basme, economisești o grămadă de timp scoțând din calcul oamenii nepotriviți. Să te iei după miturile culturale ale prieteniilor și relațiilor amoroase e ca și cum ai bea clor ca să vindeci o infecție virală: nu funcționează, nu e dovedit științific și e extrem de periculos pentru sănătate.

PUNCTE-CHEIE DE REȚINUT

1. Să nu ai prieteni poate să provoace aceleași efecte asupra sănătății tale precum fumatul.
2. Nu ești obligat să ai un prieten foarte bun.
3. Încrederea necondiționată nu este un obiectiv realist (sau necesar) pentru o relație de prietenie între adulți.
4. Gândește-te la rolurile pe care vrei să le joace prietenii tăi, apoi alege-i în funcție de asta.
5. Nu încerca să îți forțezi prietenii să joace roluri care nu li se potrivesc.
6. Prietenii de pe rețelele de socializare se iau în calcul dacă tu îi consideri prieteni.
7. Cele mai multe cupluri din filme și seriale – chiar și preferatele noastre – sunt toxice.
8. *Nu* e sănătos să petreci fiecare clipă din zi cu partenerul tău.

9. Uneori, iubirea nu e suficientă pentru a susține o relație.
10. Durează aproximativ un an până când creierul scapă de chimia „cocainei amoroase“.

AȘA DA ȘI AȘA NU

Așa da	Așa nu
Uită-te prin lista ta de contacte și vezi dacă ai putea relua legătura cu cineva.	Nu încerca să îți găsești cel mai bun prieten. Prieteniile superficiale sunt în regulă când ești la început.
Fii sincer cu tine când vine vorba despre tipul de prieteni pe care ți-i dorești versus prietenii pe care crezi că trebuie să-i ai.	Nu te trăda pe tine însuți mergând la evenimente pe care preferi să le eviți, pentru a petrece timp cu oameni care nu îți plac.
Gândește-te bine la ceea ce prețuiești într-o relație amoroasă.	Nu te gândi că trebuie să ai o relație care arată ca a altcuiva. Fă ce e cel mai relevant pentru situația în care te afli tu.
Dă-ți voie să stabilești limite temporale cu prietenii și partenerii intimi.	Nu te forța să petreci fiecare clipă din zi cu un prieten sau cu partenerul – relațiile au nevoie de spațiu pentru a se dezvolta.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

1. Scrie-ți un bilețel de permisiune pe care să ți-l strecori pe sub ușă: „Îmi dau permisiunea să _____ [refuz invitații la nuntă, reduc din timp, petrec mai puțin timp la telefon etc.] în relațiile mele de prietenie.

2. Rolul pe care îmi doresc cel mai mult să îl joace prietenii în viața mea este de _____ [sfătuitor/confident/amic pentru diferite activități distractive/ascultător/aducător de mâncare/supraveghetor de copii/etc.].

3. Vezi grila prieteniei de la pagina 165, transcrie-o într-un carnet și completeaz-o atât cât se poate.

4. Dacă rămân spații goale undeva, gândește-te la o modalitate prin care ai putea găsi oamenii potriviți pentru a le umple.

CAPITOLUL 7

Familia inaptă emoțional

> Cred că o familie disfuncțională e orice familie formată din mai mult de o persoană.
>
> – Mary Karr

Ce îți vine în minte atunci când te gândești la cele mai sănătoase și fericite familii, care funcționează cel mai bine? Danny Tarner și conversațiile lui intime și sincere din *Full House*? Unchiul Phil și încurajările lui severe, dar bine intenționate din *Prințul din Bel-Air*? Familia Rose și atitudinea lor de tipul „nu renunța niciodată" din *Schitt's Creek*? Defectuoasa, și totuși simpatica familie Belcher din *Bob's Burgers*?

Neah!

Cea mai sănătoasă, fericită și funcțională familie din toate timpurile este – ține-te bine – familia Addams.[90]

Cu toate că *Familia Addams* pare la prima vedere un show plin de întunecime, damnare, nefericire și nebunie de tipul „Cine naiba sunt oamenii ăștia", o privire mai atentă dezvăluie o poveste cu totul diferită. Ia în considerare următoarele aspecte:

- Morticia și Gomez se bucură de o căsătorie solidă și de mult sex, plin de pasiune. O grămadă.
- Familia pune mare preț pe capacitatea de a te exprima într-un fel unic.

- Morticia și Gomez au fiecare propriile interese, hobbyuri și propria viață socială.
- Persoanele din exterior sunt binevenite în familie.
- Nu există țipete, bătăi sau abuz… fără consimțământ.
- Sunt o familie formată din mai multe generații care trăiesc sub același acoperiș.

Hobbyurile familiei Addams nu sunt recomandate pentru a fi încercate acasă – jocul cu scaunele electrice și cianura te-ar putea ucide. Dar *dinamica* familiei Addams e luată direct din manualul unei familii sănătoase. Am fost martoră la pagubele provocate de familii toxice. Mame narcisiste. Tați absenți. Rude care comit abuzuri sexuale. Violentă domestică. Dependență de droguri. Ca femeie provenită dintr-o familie disfuncțională, aș putea să mă instalez pentru mult timp în raionul din librărie numit „Familia mea e nebună".

Dar ce se întâmplă dacă *nu* te consideri un supraviețuitor al unei familii abuzive?

În cazul în care familia ta a navigat în general fără să se răstoarne, s-ar putea să te simți vinovat pentru *orice* fel de nemulțumire. S-ar putea să provii dintr-o familie care nu e violentă pe față; s-ar putea ca familia ta să fi avut suficientă mâncare la dispoziție și niciun fel de grijă legată de facturile la electricitate. Și totuși, uneori încă suferi. Uneori încă simți furie, durere sau tristețe din cauza unor cuvinte tăioase sau a unor fapte necugetate. Dacă ai o familie oarecum sănătoasă, cel mai probabil ți-ai trimis durerea la

culcare și ai un sentiment de vină pentru simplul fapt că încă o simți. S-ar putea să te simți rușinat și să îți spui: *Viața cu familia mea a fost bunicică, deci de ce mă simt așa de prost?* Sau: *Nu provin dintr-o familie disfuncțională, deci care e problema mea?*

Acest capitol îți este dedicat.

Cu toții venim din familii disfuncționale. „Familiile disfuncționale" nu reprezintă o categorie, ci un *continuum*. Dacă provii dintr-o familie foarte toxică și violentă, te înțeleg. Acest capitol e adresat în primul rând familiilor relativ funcționale, dar informațiile pot fi aplicate în orice situație. *Fiecare* familie se încadrează undeva în continuumul disfuncționalității. Dacă ești produsul întâlnirii dintre un ovul și un spermatozoid, în mod inevitabil vei purta cu tine răni emoționale din familie. De ce? Pentru că toate familiile sunt formate din oameni, iar oamenii sunt imperfecți. David W. Earle scrie în *Love Is Not Enough*: „Deseori, părinții care suferă de răni emoționale le provoacă neintenționat durere și suferință copiilor lor, iar aceste răni din copilărie sunt sursa unei liste nesfârșite de comportamente inadecvate." Suferința provocată neintenționat e tot suferință. Ai dreptul la propriile sentimente.

Și familiile „normale" provoacă traume

Cei care urmează programul celor 12 pași afirmă că „Normal nu poate fi decât un program al mașinii de spălat". Nu există cu adevărat o familie normală. În acest capitol, vom folosi termenul *normal* pentru a

descrie familiile în care nu există un grad înalt de disfuncționalitate manifestat prin violență sau prin prezența unui mediu nesigur.

În activitatea mea, aud permanent oameni proveniți din așa-zise familii normale spunând:

- „Pentru alți oameni a fost mult mai rău."
- „Nu e ca și cum am fost maltratat."
- „E prostesc din partea mea să fiu supărat – am avut parte de o copilărie minunată."
- „Mă simt prost că mă enervez din cauza mamei mele – a reușit să mă crească foarte bine."
- „Tatăl meu are intenții bune – chiar n-ar trebui să mă deranjeze ceea ce spune."

Am spus-o și o repet: perspectiva este ceva sănătos, comparația nu e. Nu ești nebun dacă simți furie, durere și supărare din cauza familiei tale. *Toate* familiile provoacă răni emoționale. Capitolul 3 definește *trauma* drept indigestie a creierului. O altă definiție o oferă Meadows of Wickenburg, o clinică din Arizona, autoritatea principală în materie de traumă, dependență și sănătate mintală. Instituția definește trauma ca fiind „orice nu îți oferă îngrijire". Dacă trauma este cauzată de orice nu îți oferă îngrijire, atunci cu toții o avem (până la un anumit punct) și o provocăm (până la un anumit punct). Părinții îmi spun deseori: „Mi-e teamă că s-ar putea s-o dau în bară cu copiii mei." Răspunsul meu? „Nu trebuie să te temi că *s-ar putea* să o dai în bară. Ai 100% șanse să faci asta."

Serios?

Ai 100% șanse s-o dai în bară cu copiii tăi deoarece ești *100% om*. Dar nu trebuie să îți faci procese de conștiință pentru că ai făcut greșeli sau că ai dat-o în bară. Din poziția cuiva care a ales să nu aibă copii, nu vorbesc limba parentingului. Însă în calitate de specialist în terapia prin joc, sunt fluentă în limba pe care o vorbesc copiii. Pot să depun mărturie că dacă o dai în bară (prin greșeli neintenționate), *nu* îi strici pe copii. Ceea ce provoacă daune, în schimb, sunt rănile intenționate, părinții care refuză să se confrunte cu greșelile lor atunci când le fac, precum și diverși factori care țin de mediul exterior și asupra cărora părinții nu au niciun control. Prietena și colega mea Vanessa Cornell, mamă a cinci copii și fondatoare a NUSHU, o asociație preocupată de vindecarea femeilor, spune: „Sunt mândră să fiu un copil imperfect al unor părinți imperfecți. Și o mamă imperfectă a unor copii imperfecți.“ Copiii tăi nu au nevoie de părinți perfecți. Au nevoie de părinți *umani* care să îi învețe cum să fie și ei la rândul lor oameni imperfecți.

În *Cei cinci oameni pe care îi întâlnești în rai*, Mitch Albom scrie: „Toți părinții le fac rău copiilor lor. E inevitabil. Tinerii sunt precum sticla curată, se pătează cu fiece amprentă a celor care o manevrează. Unii părinți trag de această sticlă, alții o crapă, alții distrug copilăria spărgând-o în bucățele mici și ascuțite, care nu mai pot fi recuperate.“[91] Obiectivul parentingului nu este perfecțiunea. Părinții sănătoși nu *evită* greșelile, ci le *identifică* și fac tot ce pot pentru a le corecta. Nu uita că acest capitol nu este nici un atac asupra părinților tăi, nici o critică a

felului în care îți crești tu copiii. Cu excepția cazurilor de violență, cele mai multe familii pur și simplu nu pot fi încadrate în categoria bun sau rău. În schimb, ne vom folosi de termenii *apt emoțional* și *inapt emoțional*.

Ce înseamnă o familie?

Pentru scopul acestui capitol, *familia* este definită drept acei oameni cu care îți petreci majoritatea timpului de la naștere până la vârsta de 16 ani.[92] Astfel, sunt incluși părinții, rudele, bonele, vecinii și oricine din casă care a fost responsabil de îngrijirea ta. Informațiile pe care le afli aici nu îți cer să învinovățești pe nimeni. Nu trebuie să rupi legătura cu fratele tău sau să îți înfrunți mama. E posibil să te grăbești să dai laoparte micile răni emoționale spunându-ți: *N-a fost chiar atât de rău… altor oameni le-a fost mult mai greu.* Dar în timp, până și micile răni pot să aibă efecte asupra stimei tale de sine și asupra stării tale de bine. Nu mijești ochii în fața monitorului și te gândești: *Ei bine, alți oameni au probleme mai mari cu ochii, deci nu e cazul să merg la oftalmolog.* E dreptul tău să îți simți și să îți vindeci suferința emoțională, chiar dacă familia ta e minunată.

O foarte scurtă privire de ansamblu asupra atașamentului și parentingului

Există teancuri întregi de manuale și articole despre parenting și atașament. Nu e nevoie să le citești pe toate pentru a scăpa de blocaj, dar e util să înțelegi diferitele forme de comportament parental, precum și tipurile de atașament, astfel încât să poți ști ce anume *ar fi trebuit* să se întâmple. Nu te panica dacă familia ta intră într-o categorie mai puțin ideală. Nu va trebui să îți suni părinții și să țipi la ei: „M-ați distrus cu abordarea voastră asupra educației și din cauza *asta* am probleme legate de intimitate!“ Încă o dată, scopul următoarelor informații nu este să îți învinovățești părinții sau să te simți prost din cauza felului în care îți crești copiii. Maya Angelou a scris: „Am făcut atunci ceea ce știam să fac. Acum că știu mai bine, mă descurc mai bine.“ Identificarea abilităților care îi lipsesc familiei tale îți permite să fii mai bun și să depășești blocajul. Așa cum a spus David W. Earle, „multe dintre obiceiurile familiilor disfuncționale nu provin din lipsa de iubire, ci sunt rezultatul fricii. Cunoașterea obiceiurilor și a comportamentelor care pun piedici iubirii în familiile disfuncționale e un început minunat pentru a reduce din frică, pentru a ne permite să fim autentici și a învăța cu toții ce înseamnă să fim mai buni“.

Următoarea secțiune îți oferă o foarte scurtă privire de ansamblu și include exemple din familii fictive. În anii 1950, dr. John Bowlby și dr. Mary

Ainsworth au subliniat patru tipuri principale de atașament, iar în anii 1960, dr. Diana Baumrind a descris patru comportamente parentale de bază:

TIPURI DE ATAȘAMENT		
Tip de atașament	**Definiție**	**Exemplu fictiv**
Atașament sigur	Copiii cu atașament sigur au încredere că sunt iubiți, îngrijiți și în siguranță. Sunt bucuroși să se joace și să exploreze de unii singuri și, de asemenea, sunt fericiți să interacționeze cu alți oameni.	Wednesday și Pugsley din *Familia Addams*. Se joacă atât împreună, cât și singuri, se înțeleg bine cu alți adulți din familia lor și își urmăresc interesele cu curiozitate și deschidere.
Atașament evitant	Copiii cu atașament evitant sunt precauți cu oamenii. Nu au încredere în alții și preferă să se joace singuri. Copiii cu un comportament evitant pot fi considerați în mod greșit „independenți”.	Lydia Deetz din *Beetlejuice*. E singuratică, evită interacțiunile cu familia ei și preferă compania oamenilor morți. Spune lucruri precum: „Întreaga mea viață e o cameră întunecată. O cameră mare și întunecată.”

Atașament ambivalent	Acești copii sunt anxioși, nesiguri și deseori dependenți de părinți. Oscilează între dorința de atenție/afecțiune și refuzul atenției/al afecțiunii.	Kevin McCallister din *Singur acasă*. Pretinde că își urăște familia și inițial își dorește ca aceasta să dispară, dar e de asemenea evident că îi pasă de ea și că își dorește să fie iubit și acceptat.

Atașament dezorganizat	Acești copii au răbufniri emoționale extreme, suferă de amorțeală emoțională deplină și manifestă toate reacțiile dintre cele două extreme.	Anakin Skywalker din *Războiul stelelor*. La început era un copil drăguț, dar lipsa unui tată și uciderea mamei lui i-au provocat o traumă serioasă de atașament. Relația lui Anakin cu soția și cu mentorii săi era una turbulentă. Până la urmă a trecut de partea răului și a devenit Darth Vader.* * Nu toți copiii cu atașament dezorganizat ajung să fie ca Darth Vader. Cei care prezintă acest tip de atașament sunt deseori stigmatizați. Atașamentul dezorganizat este deseori etichetat greșit ca dereglare *internă*, în loc de problemă de atașament.

TIPURI DE COMPORTAMENT PARENTAL		
Comportament parental	**Definiție**	**Exemplu fictiv**
Autoritar	Acești părinți pretind obediență și respect. Stabilesc reguli rigide și decretează consecințe stricte. Stilul lor de impunere a disciplinei este mai curând unul punitiv decât unul orientat spre rezolvarea problemelor.	Miss Hannigan din *Annie*. Le supune în mod regulat la abuz fizic și emoțional pe fetele din orfelinat.

Ferm	Acești părinți stabilesc limite și îl obligă pe copil să suporte consecințe, dar o fac având totuși compasiune față de el și validându-l. Pun preț pe părerea copilului. Părinții fermi își păstrează calmul atunci când își impun regulile și nu aplică pedepse doar pentru că sunt furioși.	Elastigirl, alias Helen Parr, alias Mrs. Incredible din *Incredibilii*. Se implică în viața copiilor și stabilește reguli și limite, dar nu folosește amenințări. Explică de ce lucrurile sunt așa cum sunt și e caldă și receptivă față de copii. Își recunoaște greșelile, așa cum demonstrează atunci când îi spune fiicei sale, Violet: „Nu e vina ta. Nu a fost corect din partea mea să îți cer atât de multe deodată.“

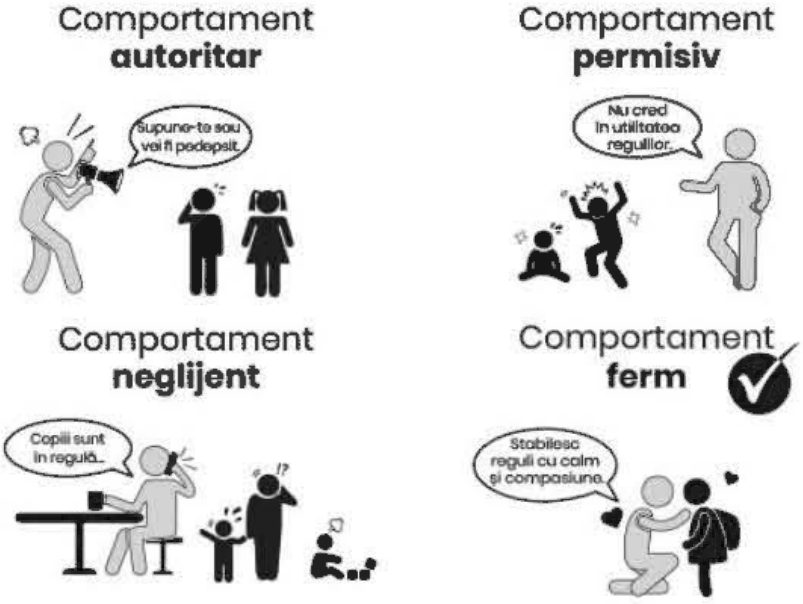
Permisiv	Acești părinți sunt prezenți, dar neimplicați. Nu există reguli și nici consecințe. Așa cum spune un personaj din romanul *Grădina secretă* al lui Hodgson Burnett: „Cele mai rele două lucruri care i se pot întâmpla unui copil sunt să nu facă niciodată cum vrea el sau să facă mereu cum vrea el.”	Tatăl Verucăi Salt din *Willy Wonka și fabrica de ciocolată.* Nu e nevoie de explicații suplimentare.
Neglijent	Acești părinți au tendința de a-și ignora sau abandona copiii. Părinții neglijenți nu sunt mereu rău intenționați, dar rămân neimplicați și nu îi interesează să fie prezenți în viețile copiilor lor.	Winifred Banks, mama din filmul original *Mary Poppins*, e un exemplu perfect de părinte neglijent. Deși era caldă și iubitoare, doamna Banks a arătat până la urmă o lipsă de interes față de copiii ei și s-a grăbit să îi paseze dădacelor.

Dacă ți-ai pierdut treptat atenția citind tabelele, poți să-ți faci o idee uitându-te la imaginile alăturate.

Tipuri de atașament


Atașament
evitant
Lasă-mă în pace! Oamenii sunt ciudați.
Atașament
ambivalent
Sunt bine de unul singur... Dar te rog să nu mă lași... și te rog să pleci.
Atașament
dezorganizat
Toți și toate au luat-o razna. Și eu mă simt nebună.
Atașament
sigur
Știu că sunt iubit și în siguranță. Mă simt bine jucându-mă singur, dar și cu alți copii. Oamenii sunt de treabă.

Tipuri de comportament parental



Într-o familie aptă emoțional, copiii (în general) prezintă un atașament sigur, iar părinții (în general) folosesc un tip de comportament ferm. Iată elementele pe care trebuie să le reții atunci când vine vorba despre o viață sănătoasă de familie:

- Caută soluții.
- Comunică direct.
- Invită la dialog deschis.
- Se ascultă unul pe celălalt.

- Învață unul de la celălalt.
- Empatizează unul cu celălalt.
- Contrazic într-un mod respectuos.

Familiile care îndeplinesc în mod constant toate aceste cerințe *tot* provoacă răni. Chiar dacă nu există *intenția* de a cauza suferință, unii membri ai familiei (în special părinții mai în vârstă care au propriul fel de a fi) iau în derâdere necesitatea de a-și îmbunătăți abilitățile. În cartea *Bradshaw On: The Family*, John Bradshaw face următoarea observație: „Probabil nimic nu caracterizează mai bine familiile disfuncționale decât negarea. Aceasta îi forțează pe membrii familiei să continue să creadă miturile și minciunile vitale pentru ei, în ciuda faptelor concrete, sau să aștepte ca același comportament să ducă la rezultate diferite.“ Dacă ești pregătit să spulberi negarea, următoarea secțiune ilustrează zece dinamici ale familiilor inapte emoțional. Folosesc cuvântul *inapt* pentru a descrie familiile care au un nivel obișnuit de disfuncționalitate. Dacă în copilărie ai suferit de pe urma unui rău fizic, emoțional sau sexual, asta *nu* înseamnă că a fost vorba despre o dinamică de familie inaptă – aici e vorba despre un abuz.[93]

Zece indicii ale unei familii inapte emoțional

1. Gaslighting lipsit de răutate



Gaslightingul are loc atunci când cineva te face să te îndoiești în legătură cu percepția ta asupra realității. Termenul provine din thrillerul psihologic din 1944 regizat de Alfred Hitchcock, numit *Gaslight*. În film, personajul jucat de Ingrid Bergman vede cum pâlpâie luminile și aude zgomote stranii. Când îi cere soțului său să confirme ceea ce percepe în jur, el îi spune că ea înnebunește și că totul e doar în mintea ei. Dar nu e nebună – soțul ei îi vrea banii și face schimbări în mediul din jur, astfel încât ea să își piardă mințile și să fie internată într-un ospiciu. Gaslightingul e de obicei asociat cu narcisismul și cu un nivel ridicat de violență, dar până și oamenii sănătoși din familii sănătoase practică *gaslightingul lipsit de răutate*.

De exemplu: imaginează-ți o mamă care vine de la muncă stresată, copleșită și supărată. Fetița ei o întreabă: „Ce ai pățit, mami?“ Mama răspunde:

„Nimic, scumpa mea. Totul e bine. Mami e bine.“ Un astfel de părinte are un comportament de tip gaslighting, chiar dacă *intenția* sa nu este una rea. În ce fel avem aici de a face cu gaslightingul? Copila observă în mod corect semnalele de neliniște ale mamei – știe în mod intuitiv că mami nu e „bine“. Dar când mama spune că nu a pățit nimic, fiica învață să își pună la îndoială propria percepție asupra realității.

O modalitate mai abilă prin care părintele poate să gestioneze o astfel de situație ar fi spună: „Ai observat că mami e supărată. Ai dreptate. Sunt supărată, dar nu trebuie să te îngrijorezi. Voi fi bine. Nu sunt supărată pe tine și nu e nimic ce ar trebui tu să faci.“ Gaslightingul creează răni grave în timp. Gaslightingul cronic – chiar dacă e făcut fără intenții rele – poate să aibă aceleași consecințe ca în cazul oamenilor care au supraviețuit unei forme de violență ce implica gaslighting. Expunerea frecventă în copilărie la un astfel de comportament poate să ducă la incapacitatea de a lua decizii, la o slabă încredere în sine și la o percepție instabilă asupra propriei identități la maturitate.

Cum să procedezi în legătură cu gaslightingul: O înfruntare *nu* e de obicei recomandată în acest caz, din moment ce omul cu un astfel de comportament probabil va nega imediat sau îți va submina și invalida chiar mai mult percepțiile. În schimb, apelează la un prieten (sau la un psihoterapeut) apt emoțional și cere-i părerea. Asta se cheamă testarea realității. Membrii familiilor în care se practică gaslightingul lipsit de intenții rele au tendința să

simtă niveluri ridicate de anxietate. Dacă e și cazul tău, vezi capitolul 1, care vorbește despre strategiile de abordare a anxietății.

2. Inversarea rolurilor între părinți și copii

Inversarea rolurilor părinte–copil



Nu ar trebui să fie sarcina copiilor să aibă grijă de părinții care sunt în stare să își poarte singuri de grijă. Din cauza acestui comportament, copiii devin responsabili de a avea grijă și/sau de a ține sub control emoțiile părinților. Dacă ți-a fost vreodată frică să nu îți superi sau să nu îți enervezi părinții, atunci ai trecut și tu prin asta. Părinții competenți au grijă singuri de propriile emoții și nu se bazează pe copiii lor să evite factori declanșatori. Kimberlee Roth scrie: „Copiii cu roluri inversate învață să își asume atât responsabilitatea lor, cât și pe a altora de foarte devreme. Au tendința de a se pierde în fundal și de a-i lăsa pe alții să stea în lumina reflectoarelor... E posibil să le fie greu să accepte grija și atenția altora.“ Părinții sănătoși își poartă *singuri* de grijă și nu cer asta din partea copiilor. În *Voices in the Family*, Daniel Gottlieb scrie: „Cel mai adesea, dăm dovadă de lipsă de respect față de ei – și față de lupta lor cu propriile responsabilități în viață – atunci când

anxietatea ne face să ne agățăm de copiii noștri. E lipsit de respect să le cerem mai multă intimitate decât sunt dispuși sau capabili să ofere."

Cum să procedezi în legătură cu inversarea rolurilor între părinte și copil: Când te temi că alegerile tale îți vor supăra părinții, adu-ți aminte că *ei* sunt responsabili să aibă grijă de emoțiile lor. Când familia îți cere ceva bazându-se pe sentimentul tău de vină, răspunde-le: „Scuze, nu pot". E mai ușor de zis decât de făcut. Vei găsi indicații legate de limite în capitolul 5, ca să te ajute în cazurile în care confruntările sunt necesare.

3. Infantilizarea

Infantilizarea



Opusul comportamentului descris anterior este infantilizarea. Aceasta se întâmplă atunci când părinții încearcă să îi mențină pe copii dependenți de ei, pentru că asta le dă senzația că sunt necesari. Infantilizarea poate avea loc la orice vârstă și e observabilă în mod special în timpul vacanțelor. Romancierul V.C. Andrews scrie: „Cred, deși nu sunt sigur, că odată ce devii adult și revii în casa părinților tăi pentru a locui cu ei, dintr-un anumit motiv greu de înțeles, devii iar copil, și unul dependent."

Cum să procedezi în legătură cu infantilizarea: Amintește-ți că ești un adult pe picioarele tale și că

ești capabil să îți porți singur de grijă. Dacă nu ți se pare că ești așa, vom discuta despre cum să ieși din blocaj în capitolul 9.

4. Triunghiul toxic

Triunghiul toxic



Triunghiul toxic apare atunci când doi oameni vorbesc despre o a treia persoană fără ca ea să fie implicată în discuție; acest tip de comportament îți poate afecta profund viața emoțională. În lucrarea sa *Comunicarea nonviolentă*, Marshall B. Rosenberg scrie: „Chiar dacă nu considerăm că modul în care vorbim este «violent», cuvintele noastre produc adesea suferință și durere, în noi sau în ceilalți.“[94] Un astfel de comportament poate să ia forma unei discuții între mama și mătușa ta, în care pare că bârfesc în legătură cu greutatea ta. Sau a unei convorbiri în șoaptă între sora și tatăl tău, despre divorțul prin care ai trecut.

Cum să procedezi în legătură cu triunghiul toxic: Soluția pentru astfel de triunghiuri în interiorul familiei este să creezi căi directe de comunicare. Poți refuza să iei parte la dinamicile triunghiului toxic și să-i ceri familiei tale să înceteze acest comportament. Un avertisment privitor la cereri: amintește-ți că acestea înseamnă să-i soliciți *altcuiva* să facă ce vrei

tu. Poți să ceri, să implori, să țipi, să te bosumfli și să bați din picioare, dar nu poți să controlezi alegerile altcuiva. În schimb, *poți* să stabilești limite. Limitele sunt ceea ce *tu* alegi să faci ca reacție la alegerile *altcuiva*. Deții controlul asupra limitelor. Dacă familia ta nu va înceta să formeze triunghiuri toxice, s-ar putea să fie nevoie de stabilirea unor limite mai stricte.

5. Perfecționismul



Efortul de a înainta către *excelență* generează bucurie. Efortul de a înainta către *perfecțiune* generează doar rușine. Obținerea excelenței este un vis care poate fi îndeplinit. Obținerea perfecțiunii este un vis imposibil de îndeplinit. Perfecționismul nu e o virtute, ci o formă de autovătămare emoțională. Elizabeth Gilbert scrie: „Perfecționismul nu e decât frică încălțată cu pantofi de fițe și cu o blană de nurcă pe umeri.“ Poți, de asemenea, să consideri că perfecționismul e disprețul față de sine împodobit cu diamante.

Autenticitatea este antidotul pentru perfecțiune.

Cum să procedezi în legătură cu perfecționismul: Dacă provii dintr-o familie perfecționistă, ieșirea din blocaj necesită crearea propriului set de valori. Brené Brown ne-a învățat că empatia este antidotul pentru rușine. După același principiu, autenticitatea este antidotul pentru perfecțiune. Găsește oameni în prezența cărora poți fi tu însuți, cu toate defectele și imperfecțiunile tale frumoase.

6. Obsesia față de productivitate

Obsesia față de productivitate



Mari specialiști, oameni de știință și psihologi sunt cu toții de acord că joaca reprezintă o componentă esențială a unei dezvoltări sănătoase în copilărie. Psihologul elvețian Jean Piaget a spus: „Dacă vrei să fii creativ, rămâi parțial copil, cu creativitatea și inventivitatea care îi caracterizează pe copii înainte să fie alterați de societatea adulților." Kay Redfield Jamison scrie: „Copiii au nevoie de timpul și de libertatea necesară pentru a se juca. Joaca nu este un lux. Este o necesitate."

O mulțime de lucrări științifice confirmă importanța jocului în ceea ce privește capacitatea de învățare, crearea de legături, stimularea creativității, reducerea stresului, dezvoltarea creierului, îmbunătățirea abilităților de socializare, procesarea sentimentelor și perfecționarea aptitudinilor

lingvistice. Totuși, multe familii inapte emoțional văd în joacă o pierdere de timp. Acestea suferă de o obsesie față de productivitate. Dacă perfecționismul este nevoia compulsivă de a fi perfect, obsesia față de productivitate reprezintă nevoia compulsivă de a fi productiv. Din moment ce aceste familii prioritizează productivitatea în dauna distracției, adeseori nu le este la îndemână să se joace, să cânte, să danseze sau să fie creative.

Cum să procedezi în legătură cu productivitatea dusă la extrem: Dacă familia ta nu a pus preț pe joacă, e posibil să îți fie greu să fii spontan sau creativ ori să simți plăcere sexuală ca adult. De departe cea mai eficientă metodă pe care o cunosc pentru a te vindeca de această obsesie este lectura cărții clasice a Juliei Cameron, *Cum să eliberezi artistul din tine*[95].

7. Limite neclare



Expresia *limite neclare* este folosită pentru a reflecta o dinamică în care limitele corpului nu sunt cunoscute sau respectate. Copiii care își cunosc bine limitele când vine vorba despre propriul corp sunt conștienți de faptul că acesta *le* aparține. Copiii care au o idee neclară asupra limitelor în ce privește propriul corp sunt învățați să accepte comentarii

neadecvate și contacte fizice nedorite, fără să se plângă. Un exemplu ar fi cel al unui tată care o privește pe fiica sa adolescentă și-i spune: „Oau, puștoaico! Ia te uită ce bicepși. Ar trebui să îi dai mamei tale niște ponturi despre cum să se antreneze.“ Sau un copil căruia i se spune: „Fii drăguț cu bunica și îmbrățișează-o.“ O astfel de dinamică este problematică. De ce? Când îți sunt adresate comentarii (chiar și pozitive) legate de corpul tău sau ți se spune să oferi sau să primești îmbrățișări (chiar dacă tu nu vrei), transmiți un mesaj conform căruia corpul tău nu îți aparține. Dacă ai spus vreodată asemenea lucruri – nu te rușina. Cei mai mulți părinți vor în mod sincer să le facă un bine copiilor, și doar atunci când ai mai multe informații ești în stare să faci anumite alegeri. Alte exemple de limite neclare includ:

- Să fii forțat să freci spatele sau picioarele unui părinte
- Lipsa încuietorilor sau a intimității la baie
- Să fii forțat să îmbrățișezi pe cineva
- Să fii gâdilat fără să îți dai acordul

Dinamica limitelor neclare se desfășoară conform unui grafic. Familiile în care problemele legate de limite apar ocazional se situează la capătul de jos. În extrema superioară se regăsește o dinamică denumită în mediul clinic *incest emoțional*, termen patentat de către dr. Kenneth Addams în anii 1980. Deși termenul ne incomodează, o astfel de dinamică apare destul de frecvent și e suficient de dăunătoare încât să merite utilizarea unui limbaj extrem.

Autorul Robert Burney scrie: „Una dintre cele mai pătrunzătoare, traumatizante și dăunătoare dinamici care pot să apară într-o familie… este incestul emoțional. Este extrem de prezent în societatea noastră, dar încă se scrie și se vorbește foarte puțin despre acest lucru." Asta se întâmplă pentru că incestul emoțional e rareori violent sau sexual în mod evident și deseori trece neobservat.[96]

Impactul limitelor neclare poate fi devastator, mai ales din cauză că de multe ori pare că nu se întâmplă nimic greșit.[97] La maturitate, copiii care au trăit forma extremă a limitelor neclare manifestă adesea aceleași simptome precum cei care au fost abuzați sexual în copilărie. Observație: *Nu* echivalez abuzul sexual de ordin emoțional cu cel fizic. Totuși, simptomele prezente în ambele cazuri sunt șocant de similare.

Cum să procedezi în legătură cu limitele neclare: Primul pas în schimbarea unui tipar este să îi recunoști existența. Gândește-te la relația cu părinții tăi și cu cei care te-au îngrijit și întreabă-te sincer dacă au existat interacțiuni ambigue. Spune-ți din nou că *nu* ești nebun. În loc să minimalizezi problema pe motiv că „Așa e tata, n-ai ce-i face", amintește-ți că limitele neclare – în ciuda dinamicii „normale" din familia ta – sunt o problemă foarte reală. Una dintre cele mai comune consecințe ale limitelor neclare din copilărie este existența unei relații compulsive cu mâncarea sau cu substanțele chimice atunci când devii adult. Dacă te regăsești, capitolul 8 îți poate oferi soluții și informații pentru a depăși blocajul.

8. Obsesia pentru control

Obsesia pentru control



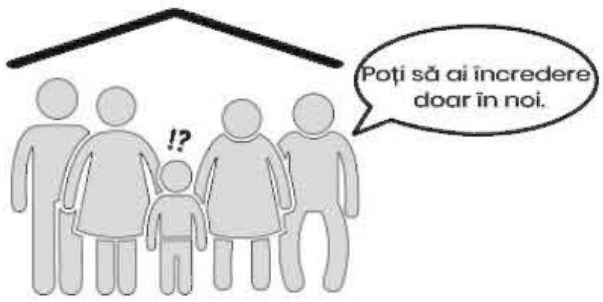
Familiile obsedate de control se folosesc de intimidare, sentimentul de vină și răbufniri emoționale pentru a menține puterea asupra relațiilor, banilor, sarcinilor zilnice etc. Răcnitul reprezintă o astfel de metodă, deși nu toți oamenii care sunt obsedați de control răcnesc (și nu orice răcnet are un asemenea rol). Dinamicile acestor familii intră în categoria violenței verbale. În *The Tao of Fully Feeling*, Pete Walker scrie:

> Violența verbală înseamnă utilizarea limbajului pentru a critica, a speria sau a răni pe altcineva. Părinții disfuncționali folosesc în mod repetat poreclele, sarcasmul și critica distructivă ca să își domine și să își controleze copiii. Violența verbală e la fel de prezentă în familiile americane precum temele pentru acasă sau manierele din timpul mesei. E prezentată ca fiind acceptabilă în societate în aproape fiecare serial de la televizor.

Cum să procedezi în legătură cu obsesia pentru control a membrilor familiei tale: Dacă în trecut ai tolerat în mod repetat obsesia pentru control a unor membri inapți emoțional din familie, ar fi util să te întrebi ce te temi că se va întâmpla dacă *nu* te supui. Dacă ei refuză să își îmbunătățească abilitățile, s-ar putea să fii nevoit să îți redirecționezi energia către relații aflate în afara familiei. Exercițiile din capitolul 6 te pot ajuta să îți dezvolți prietenii apte emoțional. Pentru a-l cita pe dr. Wayne W. Dyer: „Prietenii sunt felul în care Dumnezeu își cere scuze pentru familia ta."

9. Sistemul închis

Sistemul închis



Sistemul familiilor inapte emoțional este deseori închis. Asta înseamnă că oamenilor din afară nu li se oferă încredere, influențele exterioare nu sunt permise, conformismul este impus ca prin lege, iar sistemul opune rezistență față de orice fel de schimbare – chiar și cele sănătoase. Mantrele rostite de obicei în familiile cu sistem închis includ:

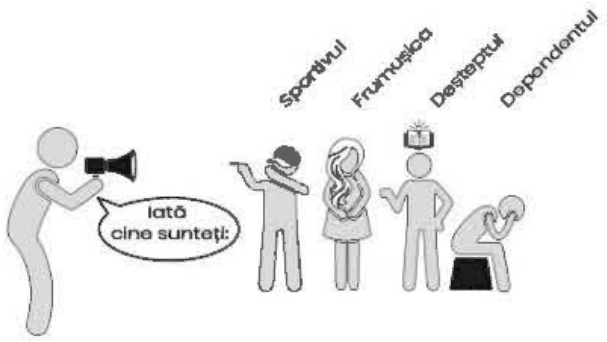
- Pentru că așa am zis eu, de-aia.
- Fă așa cum spun eu, nu ce fac eu.

- Nu poți să ai încredere în nimeni în afară de familia ta.
- Așa s-a procedat întotdeauna.
- Rufele murdare se spală în familie.
- Ce se întâmplă în casă rămâne în casă.

La extrema cealaltă se regăsește un sistem *deschis*, în care comunicarea e binevenită. Familia e dornică să afle noi informații și nu e reticentă la schimbare. Astfel de familii sunt deschise la perspective noi și se adaptează în funcție de acestea. Recunosc valoarea părerilor venite din exterior și sunt mai curând flexibile decât rigide. Așa cum a spus Virginia Satir, „sentimentul că ești prețuit poate să înflorească doar într-o atmosferă în care diferențele dintre indivizi sunt apreciate, greșelile sunt tolerate, comunicarea e una deschisă, iar regulile sunt flexibile – tipul de atmosferă care se regăsește într-o familie protectoare".

Cum să procedezi în legătură cu familiile cu sistem închis: E puțin probabil că vei putea să îți convingi familia din care provii să treacă de la sistemul închis la cel deschis. În schimb, concentrează-te pe acei oameni din viața ta care *sunt* dispuși să primească informații actualizate, să facă schimbări atunci când este necesar și să rămână receptivi la noi moduri de a fi, a gândi și a acționa.

Roluri fixe



Familiile apte emoțional sunt deschise la schimbare și dezvoltare. Cele inapte stabilesc roluri fixe fiecărui membru și se opun oricărei încercări de a le schimba. Dacă ai fost luat drept cel deștept din familie, poate că ai fost descurajat să încerci să joci fotbal. Dacă ai fost etichetat drept cel sportiv, poate că interesele tale de a te înscrie în clubul de dezbateri sau de a merge la audiții pentru trupa de spectacole a școlii au fost ridiculizate.

Dinamica rolurilor fixe e de regulă foarte accentuată în familiile care se confruntă cu dependențe. Deși membrii acesteia își doresc în mod conștient ca oamenii dragi să își revină dintr-o astfel de problemă, se dezvoltă deseori rezistența *inconștientă*. Exemplu clasic al acestui tipar e încercarea de a salva situația. Terry Ciszek scrie: „În lipsa ajutorului necesar, cel care încearcă să salveze situația va depune eforturi pentru a reduce consecințele acțiunilor celui dependent, cu scopul de a ține familia pe linia de plutire. Iar cel dependent va avea prea puțină motivație pentru a cere ajutor în legătură cu problema sa.“ De ce s-ar opune o familie procesului de vindecare a dependențelor? Pentru că

e nevoie de autenticitate, sinceritate și capacitate de schimbare. Când cineva se vindecă de o dependență, ies la suprafață secrete de familie care au fost mult timp ținute sub tăcere. Nu poți să modifici o anumită parte a sistemului unei familii fără ca toți ceilalți să nu sufere schimbări. Trecerea de la dependență la sinceritate vine cu un preț: multe familii au dificultăți în a se dezvolta dincolo de rolurile confortabile și familiare ale fiecăruia.

Cum să procedezi în legătură cu rolurile fixe: Nu îți poți forța familia să se schimbe mai mult decât îi poți cere cuiva care suferă de o dependență să se vindece. Potrivit Celor Trei C ai Al-Anon, un program de sprijinire a familiilor și prietenilor celor care suferă de alcoolism, nu tu ești cel care a *cauzat* dependența și nici nu o poți *controla* și *vindeca*. Dacă familia încearcă să îți desemneze un rol, s-ar putea să fie nevoie să te detașezi puțin și să te concentrezi pe acele relații în care schimbarea și dezvoltarea sunt încurajate. Prietenul și colegul meu Nate Postlethwait spune: „Dacă te-ai născut într-o familie care s-a așteptat de la tine să joci un anumit rol pentru ca ei să te susțină, treaba ta este să le deconstruiești ideile despre cine ar trebui tu să fii și să le pretinzi respect pentru ceea ce ești. Nu îi ești dator familiei tale să joci niciun rol."

Familia mea e inaptă emoțional. Ce e de făcut?

Dacă ai ajuns până în acest punct, felicitări. E nevoie de curaj pentru a-i atribui familiei tale nivelul real de abilitate emoțională și a trece de bariera negării.

Primul pas în procesul de schimbare este recunoașterea existenței unui tipar. Caută tiparul. Ce urmează? Etapa următoare constă în practicarea *răspunsurilor* conștiente, în locul *reacțiilor* automate. Primul tău impuls va fi să faci ceea ce ai făcut mereu. Nu te simți prost dacă asta înseamnă să reacționezi într-un mod inapt. Primul impuls este precum prima clătită: umflată, diformă, arsă și de regulă necomestibilă. Nimeni nu se simte vinovat dacă nu i-a ieșit prima clătită – e ceva la care trebuie să te aștepți. *Al doilea* impuls este cel care te face să scapi de obicei, cel în care *răspunzi*, în loc să *reacționezi*. Pia Mellody scrie: „Trebuie să învățăm să facem lucrurile pe care părinții noștri disfuncționali nu ne-au învățat să le facem: să avem stima cuvenită față de noi înșine, să stabilim limite funcționale, să avem grijă de nevoile și dorințele noastre de adulți, să fim conștienți de realitatea noastră și să o trăim într-un mod cumpătat.“ Cum? Poți să apelezi cu ușurință la următoarele metode atunci când te confrunți cu dinamici ale familiilor inapte emoțional:

Stabilește limite. Sănătatea emoțională *nu* e posibilă fără limite.

Experta în limite Nedra Tawwab scrie: „Starea ta de bine depinde de limitele pe care le impui.“ Acest lucru este valabil atât pentru starea ta de bine individuală, cât și pentru gradul de abilitate emoțională al familiei tale.

Descotorosește-te de „Ar trebui“ și „Trebuie să“.

Aceste expresii se bazează pe ideea de obligație și te țin blocat în vechile

obiceiuri. În schimb, folosește-te de fraze care exprimă *alegerea*, precum „Aș putea“ sau „Aleg să“.

Investighează-ți percepțiile evaluând realitatea cu care te confrunți.

Numește-ți propriile gânduri și sentimente, astfel încât să știi exact în ce poziție te afli.

Amână compasiunea și iertarea până când îți vei conștientiza *pe deplin* rănile.

Compasiunea fără limite este în cel mai bun caz o trădare de sine și în cel mai rău caz autovătămare.

Compasiunea e sănătoasă *numai și numai dacă* e dublată de existența limitelor. Limitele fără compasiune sunt percepute ca rigide și dureroase, iar compasiunea fără limite înseamnă codependență emoțională. Cea din urmă este în cel mai bun caz o trădare de sine și în cel mai rău caz autovătămare. Amintește-ți că limitele și compasiunea *nu* se exclud reciproc. Cum rămâne cu iertarea? S-ar putea să fii tentat să treci peste rănile tale emoționale pentru a ajunge la iertare. Iată trei lucruri esențiale pe care trebuie să le știi despre iertare:

1. Iertarea este un ideal spiritual frumos, dar *nu* este obligatorie în vindecarea traumelor.
2. Când treci peste rănile tale grăbindu-te să ierți, îți reduci și îți invalidezi realitatea. Asta înseamnă să te supui singur gaslightingului.
3. Iertarea apare de multe ori ca un surplus al procesului de vindecare emoțională, dar *nu* este o *condiție prealabilă* a vindecării. Nu trebuie să ierți dacă nu vrei să ierți.

Concluzie

Tiparele familiale sunt deseori moștenite din generație în generație și pot fi extrem de greu de schimbat. E foarte posibil să simți un amestec de furie, suferință, durere, vină și supărare atunci când faci un inventar onest al abilităților emoționale ale familiei tale.[98] Este un demers incomod, dar rezultatele sunt incontestabile. În *The Big Book of Alcoholics Anonymous*, biblia celor 12 pași pentru dependenții în curs de recuperare, există o secțiune numită „Promisiuni". Este vorba despre o listă a recompenselor la care te poți aștepta dacă îți iei angajamentul să te schimbi. Aceste promisiuni sunt valabile pentru orice om care încearcă să scape de *orice* tip de blocaj, inclusiv de dinamicile familiei. Printre acestea se regăsesc:

- Vom cunoaște o nouă libertate și o nouă fericire.
- Nu vom regreta trecutul și nici nu vom dori să închidem ușa în urma noastră.
- Vom ști în mod intuitiv cum să ținem sub control situații care înainte ne depășeau.
- Dacă ne străduim să răzbim prin această etapă a dezvoltării noastre, vom fi uimiți încă de dinainte să ajungem la jumătatea drumului.

Când îți vine să renunți, amintește-ți că alternativa este să rămâi blocat. Atunci când ai parte de bunăvoință, de acces la resursele necesare și de informații clare, pot apărea schimbări miraculoase – și *chiar* apar. Indiferent de cât de aptă sau inaptă este familia din care provii, nu e niciodată prea târziu ca *tu* să te schimbi. Când îți asumi responsabilitatea de a rămâne pe un drum, chiar dacă este noroios și abrupt, până la urmă te vei pomeni că faci lucruri care înainte păreau imposibile. Factorii declanșatori care te-ar fi făcut să te simți copleșit vor deveni brusc ușor de controlat. Vei simți furie și supărare fără ca cele două stări să aibă putere deplină asupra ta. Vei fi capabil să stabilești limite fără să simți vină și rușine și vei avea puterea să te îndrepți în ce direcție alegi.

Toate aceste promisiuni sunt valabile și pentru tine. Poți să o faci.

PUNCTE-CHEIE DE REȚINUT

1. Toate familiile sunt disfuncționale până la un anumit punct.
2. Perspectiva e sănătoasă, dar nu și comparația. Ai dreptul la propriile sentimente.
3. Tipul de atașament ideal este atașamentul sigur. Ca în cazul lui Wednesday și al lui Pugsley din *Familia Addams*.
4. Comportamentul parental ideal este cel ferm. Elastigirl din *Incredibilii* are un astfel de comportament.
5. În loc să îți percepi familia ca fiind bună sau rea, gândește-te la ea ca *aptă* sau *inaptă* emoțional.
6. Nu îți poți face familia să se schimbe, dar poți să schimbi felul în care *tu îi* răspunzi.
7. Limitele sunt necesare într-o familie aptă emoțional.
8. Compasiunea fără limite înseamnă codependență emoțională.
9. Iertarea e un ideal spiritual frumos, dar nu e obligatorie pentru vindecarea rănilor emoționale.
10. Trauma provocată neintenționat se numește tot traumă. *Nu* ți-ai pierdut mințile.

AȘA DA ȘI AȘA NU

Așa da	Așa nu
Amintește-ți că toate familiile sunt formate din oameni și că niciun om nu e perfect. Greșelile sunt inevitabile.	Nu te critica pentru că nu ai reușit să îți protejezi copiii de răni emoționale. Părinții apți *se ocupă* de vindecarea rănilor. Nu *se feresc* de apariția lor.
Amintește-ți că nu îți poți schimba familia fără ca ea să fie de acord.	Nu încerca să îți forțezi familia să înceapă procesul de schimbare. Nimeni în istoria omenirii nu a reușit să își oblige familia să se comporte într-un mod mai apt.
Validează-ți emoțiile și găsește prieteni și colegi care să îți aprobe experiențele.	Nu te aștepta ca familia să reacționeze cu empatie față de emoțiile tale.
Fă un inventar folosind termenii *apt* și *inapt*.	Să nu crezi că e nevoie să îi învinovățești, să îi critici sau să îi înfrunți pe membrii familiei tale din cauza comportamentului lor.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

1. Privește cele zece imagini care ilustrează dinamici ale familiilor inapte emoțional.
2. Fă o listă cu dinamicile care ți se par familiare.

3. Pentru fiecare dinamică de pe listă, transcrie acțiunile de urmat indicate în secțiunile „Cum să procedezi…“.
4. Angajează-te să pui în practică *una* dintre acțiunile sugerate pe parcursul următoarei săptămâni.

CAPITOLUL 8

Ai încredere în armele tale

Cum să te vindeci de obiceiurile toxice

Nu crede tot ce gândești.

– Robert Fulghum

Cunoști acea senzație super ciudată când cobori niște scări și ratezi ultima treaptă? Creierul îți spune, „Hei, stai liniștit! Nu sunt denivelări", dar corpul tău strigă „NUUUUU!" și te împiedici. După ce îți îndrepți piciorul, te uiți pe furiș în jur ca să te asiguri că nu te-a observat nimeni. Iar dacă ai fost îndeajuns de ghinionist încât să fi avut martori în apropiere, faci un mic dans și începi să râzi vesel ca și cum ai spune „*Fix* așa am vrut să fac".

Acum imaginează-ți că ratarea acelei ultime trepte reprezintă diferența dintre viață și moarte.

Pentru piloți, o nepotrivire între ceea ce percepe mintea lor și ceea ce se întâmplă *de fapt* duce la un fenomen mortal cunoscut ca *spirala morții*. Spirala morții este rezultatul unui proces fiziologic[99] în care pilotul *e convins* că zboară drept. Însă nu doar că nu se întâmplă așa, dar avionul e pe punctul de a se prăbuși *cu viteză* la pământ. Pilotul nu percepe nimic ca fiind în neregulă. Nici nu vede, nici nu simte cum avionul se învârte pe cale să se prăbușească. Asta nu se întâmplă din cauză că pilotul nu știe cum să

conducă avionul, ci fiindcă la mijloc este o *iluzie*. Iluzia este o distorsionare a percepției. Cu alte cuvinte, ceea ce ne transmite creierul din *interior* nu se potrivește cu ceea ce se întâmplă în *exterior*. O spirală a morții este o neconcordanță între percepție și realitate. Pilotul *crede* că totul este în regulă, dar nu este. Broșura măsurilor de siguranță a Administrației Federale a Aviației (FAA) spune: „Dacă pilotul nu reușește să își dea seama de iluzie și nu reechilibrează aripile, avionul va continua să [...] piardă din altitudine până când se va lovi de pământ." Alți termeni pentru această dezorientare spațială periculoasă sunt *spirală mortală* și *spirală a răului*.

Cu toții trecem prin dezorientarea spațială. Corpul conține ceea ce se numește organ al echilibrului, sau ceea ce știința numește *sistem vestibular*. Localizat în urechea internă, acesta e responsabil de menținerea echilibrului, a posturii și a stabilității. O *iluzie* vestibulară apare atunci când există un decalaj între ce e real și ceea ce creierul *crede* că e real. Dacă ai stat vreodată pe locul șoferului într-o mașină parcată, probabil ai avut o iluzie vestibulară. Deși tu nu te miști, dacă mașina de lângă tine pleacă, ai reflexul de a trage frâna, deoarece simți că mașina *ta* e cea care se duce în față. Informația senzorială pe care o receptezi din partea creierului *nu* reflectă realitatea din jur. Piloții pierd controlul aeronavei, fiindcă percepția lor nu e congruentă cu situația reală. Potrivit manualului FAA, „principala responsabilitate a unui pilot este să evite pierderea controlului. Pierderea controlului în timpul zborului este cauza principală a accidentelor

aeriene mortale, indiferent de tipul de zbor, din SUA și a accidentelor din domeniul transporturilor aviatice comerciale la nivel global".

Ce are asta în comun cu orele nesfârșite petrecute pe Netflix, cu dietele yo-yo, cu eșecul de a duce la capăt planurile pe care le-ai făcut de Anul Nou sau cu eforturile neizbutite de a merge la clasele de fitness?

Totul.

Pierderea controlului este definiția perfectă a dependenței. Deși s-ar putea să nu fii dependent, cu toții știm cum e să îți pierzi controlul din când în când. Așa cum vei observa ulterior în acest capitol, dependențele au aceeași cauză ca spiralele morții – o nepotrivire între percepție și realitate. Soluția pentru a ieși din blocajul dependențelor sau al obiceiurilor toxice se găsește în ultimul loc unde te-ai gândi *vreodată* să cauți: practicarea siguranței aeriene. Fie că te identifici ca un consumator înrăit de droguri, o persoană care suferă de bulimie nervoasă sau un obsedat de muncă, factorul comun constă în pierderea controlului, care se transformă într-o prăbușire. Deși compulsiile tale s-ar putea să nu fie la fel de fatale precum dependențele de substanțe chimice sau spiralele morții, elementele care contribuie la apariția lor sunt aceleași.

Manualul FAA spune de asemenea [italicele îmi aparțin]: „Pentru a preveni accidentele cauzate de pierderea controlului, este important ca piloții să recunoască și să fie foarte alerți cu privire la situațiile care cresc riscul ca așa ceva să se întâmple. E posibil ca piloții dezorientați să nu fie mereu conștienți de apariția unei tulburări în acest sens [...] ca urmare a

întrunirii unor factori multipli precum: (1) incapacitatea de a înțelege *evenimentele* în momentul în care acestea au loc, (2) lipsa *abilităților* necesare ameliorării sau remedierii situației sau (3) lipsa abilităților psihice și fizice necesare pentru *a face față* la ceea ce se întâmplă."

Pierderea controlului când vine vorba despre o aeronavă sau obiceiul de a fuma un pachet de țigări pe zi este rezultatul unei iluzii: ceea ce simțim în *interior* nu se potrivește cu ceea ce are loc în *exterior.* Un alt termen, din psihologie, care numește fenomenul este cel de *negare*. Negarea este refuzul de a admite existența unui lucru care știm în adâncul nostru că e adevărat. În loc să ne înfruntăm suferința, rămânem înfipți adânc în tărâmul iluziilor. Aceste iluzii se manifestă în afirmații nonșalante precum: „O să îmi revin mâine", „Pot să mă las oricând vreau" sau „Voi începe să merg la sală anul ăsta". Ambițiile pentru noul an ar trebui să se numească de fapt *amăgiri*. Știi foarte bine că „un pahar" înseamnă de cele mai multe ori cinci. Știu că atunci când îmi spun „Ce-ar fi să mănânc doar un *mic* bol de unt de arahide", totul se va sfârși cu mine devorând cutia, bolul și lingura. Cum să facem să nu ne mai mințim pe noi înșine? Să începem prin a parcurge din nou același citat din manualul FAA, însă cu trei mici modificări:

> Pentru a preveni ~~accidentele~~ **comportamentele** cauzate de pierderea controlului, este important ca ~~piloții~~ tu să recunoști și să fii foarte alert cu privire la situațiile care cresc riscul ca așa ceva să se

întâmple. E posibil ca ~~piloții~~ **persoanele** dezorientate să nu fie mereu conștiente de apariția unei tulburări în acest sens [...] ca urmare a întrunirii unor factori multipli precum: (1) incapacitatea de a înțelege evenimentele în momentul în care acestea au loc, (2) lipsa abilităților necesare ameliorării sau remedierii situației sau (3) lipsa abilităților psihice și fizice necesare pentru a face față la ceea ce se întâmplă.

Pentru a ieși din blocajul dependențelor, compulsiilor sau obiceiurilor, va trebui să analizăm cele trei elemente menționate în ghidul FAA precizat anterior:

1. *Neînțelegerea* evenimentelor în momentul în care acestea au loc
2. Lipsa *abilităților* de a îndrepta situația
3. Lipsa abilităților *psihice și fizice* necesare pentru a face față situației

În prima secțiune (*înțelegerea*), vom defini dependența și vom afla adevărul surprinzător despre ce *nu* este dependența. În cea de-a doua secțiune (*abilități*), vom avea grijă ca tu să obții armele necesare, plecând de la strategia specifică unui pilot militar. Acestea te vor ajuta să te eliberezi de blocaj și să preiei din nou controlul. Cea de-a treia (*psihic/fizic*) face referire la felul în care trebuie să treci prin procesul de detoxifiere și renunțare.

Neînțelegerea evenimentelor în momentul în care acestea au loc (ce anume cauzează dependența?)

Dependența e precum pornografia – o recunoști atunci când o vezi. Care este definiția ei? Dependența este o relație cu o substanță sau cu un comportament în care apare o *creștere* a toleranței, o *scădere* a capacității de control și un consum continuu în ciuda consecințelor negative. (Dacă preferi, poți să înlocuiești cuvântul *dependență* prin *obiceiuri*.) Deși cei mai mulți oameni sunt de acord asupra felului în care *arată* dependența, există un profund dezacord cu privire la ceea ce este de fapt. Literatura de specialitate este teribil de incoerentă. Ai putea umple o bibliotecă întreagă cu lucrări academice care susțin cu fermitate că dependența este o afecțiune medicală. Și poți să aprovizionezi altă bibliotecă cu studii la fel de valide care dovedesc că dependența *nu* este o afecțiune medicală. În „What Is a Disease“[100], Jackie Leach Skully, profesor universitar, pune următoarea întrebare: „Cum distingem corect între afecțiunile medicale reale, pe de o parte, și comportamentele și caracteristicile umane pe care doar se întâmplă să le considerăm deranjante, pe de altă parte?“

Dependența e o boală. Dependența nu e o boală. Este. Nu este. Este. Să analizăm următoarea poveste a unuia dintre foștii mei pacienți.

Pete era unul dintre acei băieți pe care speri sau chiar te rogi că fiica ta îl va aduce acasă pentru a se căsători cu el. La cei 17 ai săi, înalt, cu ochi strălucitori și păr șaten, era una din vedetele echipei de fotbal a școlii și se îndrepta cu pași repezi către o carieră promițătoare în anii de facultate. Pete mergea regulat la o mică biserică metodistă împreună cu părinții și cu sora lui mai mică, făcea voluntariat la o bancă de alimente, pleca anual împreună cu gașca lui pentru a construi case și nu trecuse prin *nicio* experiență legată de violență sau afecțiuni mintale. Drăgălășenia lui putea fi rivalizată doar de personajul lui Zac Efron din *Liceul muzical*. Când Pete a suferit o ruptură de ligament la genunchi în timpul unui meci de baraj, doctorul i-a prescris un analgezic puternic pe bază de opiu și cu un risc crescut de a provoca dependență, numit oxicodonă. Doctorul, la fel ca mulți alți doctori, nu i-a spus lui Pete sau familiei sale despre proprietățile opiaceelor care riscă să provoace dependență. Câteva luni mai târziu, Pete și-a dat seama cu groază că devenise dependent fizic de oxicodonă. Când a încetat să îl mai ia, simptome asemănătoare gripei s-au instalat rapid în corpul său, printre care și crampe musculare puternice, episoade violente de vomă și transpirație abundentă. Îi era prea rușine să le spună alor lui, așadar, pentru a opri simptomele sevrajului, a început să ia pe ascuns din ce în ce mai multe pastile. Dar oxicodona poate fi cumpărată doar pe bază de prescripție medicală, iar ca să o cumperi de pe stradă costă foarte mult. Heroina e o alternativă mai ieftină. La scurt timp, Pete se afla într-o casă în care el și alți locatari își pasau unul altuia ace și seringi. Patru ani

mai târziu, după ce fusese arestat de mai multe ori și avea cu 30 de kilograme mai puțin, familia sa a intervenit și l-a trimis la recuperare, iar astfel a ajuns în biroul meu.

Oprește-te o secundă. Crezi că Pete suferă de o boală?

Da, nici eu.

Dependența e un păienjeniș de factori sistemici, biologici și de mediu, printre altele. Nu există un răspuns simplu la întrebarea „Ce este dependența?". Cercetările realizate pe tema recuperării se lovesc de aceeași dilemă: așa cum nu există un acord asupra naturii dependenței, nu există nici unul privitor la cea mai eficientă metodă de recuperare. Iată doar câteva motive pentru care oamenii cad în capcana dependențelor sau a obiceiurilor toxice:

- Fuga de prezent
- Încercarea de a scăpa de trecut
- Teama de viitor
- Încercarea de a face față ideii de moarte
- Încercarea de a face față vieții
- Dependența ca rezultat al unei prescripții medicale (ca în cazul lui Pete)
- Predispoziția genetică
- Afecțiunile mintale
- Opresiunea sistemică

- Trauma
- Recompensele pozitive (comportamentele sunt răsplătite, așa cum e deseori cazul obsesiei pentru muncă, pentru mâncarea neprocesată[101] sau pentru exerciții fizice)

E imposibil de găsit o soluție care să le împace pe toate. Am putea să petrecem ore întregi examinând mecanismele neurobiologice ale dependenței.[102] Am putea să comparăm asemănările și deosebirile dintre modelele dependenței: modelul moral, modelul clinic, modelul constructelor sociale, modelul sănătății publice și modelul psihodinamic.[103] Am putea să dezbatem teorii privitoare la tratamentul dependenței, precum abstinența, reducerea pagubelor și moderația.[104] Deși cercetările și teoriile academice sunt importante, nu e nevoie să ai un doctorat în fenomenologie ca să rezolvi problema blocajului *tău*. Pentru a scăpa de orice obicei, trebuie să începi cu întrebarea corectă. Determinarea naturii dependenței poate să conducă la o serie interesantă de descoperiri. Dar este un punct de plecare *greșit* dacă vrei să pui capăt obiceiurilor tale nesănătoase.

Secretul renunțării la obiceiurile toxice este să te înțelegi pe tine.

Care e punctul de plecare corect?

Întrebarea pe care trebuie să ți-o pui nu este „Ce e *în neregulă* cu mine?“, ci mai degrabă „Ce e *corect* la acest comportament?“. Cei mai mulți oameni

încearcă să abordeze obiceiurile din perspectiva *modificării* comportamentului, nu din cea a *înțelegerii* acestuia.

Obiceiurile servesc o anumită funcție. Cunoașterea *funcției* este cheia schimbării obiceiului. Secretul renunțării la obiceiurile toxice este să te înțelegi pe tine. Îți amintești exemplul cu pilotul de la începutul acestui capitol? Spiralele morții *nu* sunt cauzate de lipsa cunoștințelor. Piloții intră într-o zonă periculoasă atunci când le lipsește *înțelegerea* situației. Renumitul autor Malcolm Gladwell scrie în *Blink*: „Secretul unei decizii bune nu este cunoașterea, ci înțelegerea. Ne îngropăm în prima, dar ne lipsește foarte acut cea de-a doua."[105]

Îmbuibatul cu prăjiturele, cocktailuri date peste cap unul după altul, maratoane de episoade din *Anatomia lui Grey* – toate aceste comportamente servesc o funcție. Înțelegerea ei deschide ușa către schimbarea comportamentală. Pentru moment, să uităm ideea că dependența este o boală. (Dacă tocmai ți-ai încleștat pumnii, mai acordă-mi puțină atenție.) Este dependența *uneori* o boală? Poate. Este *uneori* o afecțiune mintală? Posibil. Este *uneori* o condiție cronică care poate dura o viață întreagă și care trebuie ținută strict sub control? Nu e exclus. Dar cel mai probabil, dacă citești această carte, te afli în tabăra oamenilor pentru care dependența este cu totul altceva.

Ce este acest altceva?

Pentru cei mai mulți dintre noi, *dependența reprezintă un sistem protectiv de comportamente și iluzii pe care îl folosim pentru a ne apăra de un adevăr dureros.*[106] *The New England Journal of*

Medicine spune: „Modelul afecțiunii mintale este cel mai răspândit model al dependenței în lumea occidentală […]. Modelele bazate pe învățare susțin ideea că dependența, deși în mod evident dezavantajoasă, e o reacție naturală, care ține cont de context, la situații neprevăzute și dificile din mediul exterior, și nu o boală.“ În *The Biology of Desire: Why Addiction Is Not a Disease*, dr. Marc Lewis, profesor emerit, expert în neuroștiințe cognitive și în psihologia dezvoltării, scrie: „Sunt convins că să numim dependența boală nu e doar greșit, e deseori dăunător […], mulți dependenți în curs de recuperare preferă să nu se privească pe ei înșiși ca pe niște victime neajutorate ale unei boli, iar mărturii obiective ale cazurilor de recuperare și recidivă sugerează că s-ar putea să aibă dreptate.“ Dr. Gabor Maté, autorul cărții *Pe tărâmul fantomelor înfometate*, spune: „Descoperirile științei, învățăturile inimii și revelațiile sufletului ne învață toate că nicio ființă umană nu se află niciodată dincolo de posibilitatea salvării. Posibilitatea reînnoirii există atât timp cât există viață. Cum să susținem această posibilitate în alții și în noi înșine reprezintă întrebarea supremă.“

Pentru a susține posibilitatea reînnoirii, trebuie să începem de la premisa că până și cele mai toxice obiceiuri ale noastre au rolul de a ne proteja, *nu* de a ne distruge.[107] Mâncăm în exces, facem prea puțină mișcare, muncim în exces și lăsăm deoparte grija față de noi înșine nu pentru că ne *urâm*, ci pentru că vrem cu disperare să ne *protejăm*. „Să ne protejăm de ce anume?“ s-ar putea să întrebi. În continuare vom răspunde la această întrebare.

Lipsa abilităților necesare pentru a îndrepta situația (adevărul te va elibera)

Cea mai importantă abilitate pe care trebuie să o ai pentru a scăpa de dependența de dulciuri, ecrane sau cumpărături *nu* este gândirea pozitivă. *Nu* este mutarea telefonului într-o altă cameră (deși ar putea fi de ajutor). *Nu* este respectarea strictă a unei diete keto. Și cu certitudine nu este nici invocarea unei voințe mai puternice. Cea mai importantă abilitate necesară pentru renunțarea la un obicei este să-ți iei un angajament ferm față de propriul tău *adevăr*.

Să-ți ignori gândurile constituie un comportament extrem de riscant. De câte ori pe zi crezi că te minți pe tine însuți? Cei mai mulți oameni răspund la această întrebare protestând foarte sincer: „Eu nu mint!“ Să ne mai gândim o dată la întrebare.

Să-ți ignori gândurile constituie un comportament extrem de riscant.

Minciunile pot să aibă multă greutate, ca ascunderea dependenței de pornografie[108], sau pot fi banale, ca atunci când îi spui angajatului zâmbăreț de la restaurant că te simți bine, când de fapt ai avut o zi îngrozitoare. Să ascunzi față de partener că ai datorii la bancă este o minciună. La fel e și atunci când îți spui că de mâine o să te apuci de sală. În distanța dintre *real* și *imaginar*, obiceiurile capătă putere. Ca în cazul unui pilot aflat într-o spirală a

morții, atunci când ceea ce gândești (*Sunt bine*) nu se potrivește cu ceea ce se întâmplă în realitate (*Chiar* nu *sunt bine*), mai devreme sau mai târziu te vei prăbuși. De ce? Gândește-te la ce se întâmplă când ignori o mică durere de măsea. Continui să minimalizezi și să ignori durerea. La un moment dat, simți că mai ai puțin și îți explodează capul și, ajuns în acest punct, e nevoie de o intervenție *foarte* costisitoare și dureroasă. Au! Există o zicală în domeniul recuperării în urma dependențelor conform căreia, atunci când cineva spune „Sunt bine", cuvântul *bine* înseamnă de fapt că este terminat, nesigur, nevrotic și fragil emoțional[109]. Sunt cele mai adevărate cuvinte rostite vreodată.

Spiralele morții sunt rezultatul distorsiunii *spațiului*. Dependențele rezultă ca urmare a distorsiunii *adevărului*. Așa cum un pilot plonjează cu avionul spre sol, ne conducem fără voia noastră către o catastrofă atunci când încercăm să ne convingem pe noi înșine că totul e în regulă, când de fapt *nimic* nu e în regulă. Iată o privire de ansamblu asupra spiralei dependenței.

SPIRALA DEPENDENȚEI

- Se întâmplă un lucru rău.
- Negi că acel lucru s-a întâmplat.
- Eviți acel lucru.
- Încerci să scapi de acel lucru folosindu-te de altul.

- Îți este rușine de tot ce s-a întâmplat.
- O iei de la capăt.

Cum ieși din acest cerc vicios? Aruncă o privire la ce se întâmplă atunci când faci loc *adevărului*:

ÎNTRERUPEREA SPIRALEI DEPENDENȚEI

- Se întâmplă un lucru rău.
- Recunoști și accepți faptul că s-a întâmplat.
- Simți durerea provocată de întâmplare.
- Te gândești ce opțiuni ai pentru a-ți alina durerea.
- Îți amintești că asta e cât se poate de firesc – e dreptul tău să îți trăiești suferința.
- Respiri adânc și opui rezistență impulsului de a face ceva rău.

Efectuarea unui inventar în care să incluzi toate adevărurile tale neplăcute/incomode/dureroase constituie o armă puternică pentru a evita apariția unei spirale a dependenței. Adevărul tău ar putea fi unul simplu, precum „Mă enervează sora mea", sau unul complex, precum „Vreau să pun capăt căsniciei". Ar putea să presupună acceptarea ideii că mama ta suferă de cancer sau că în copilărie nu a fost totul perfect, așa cum credeai, ci că ai fost singur și ai suferit. Ar putea fi dorința secretă și de mult uitată de a picta. E posibil să nu vrei de fapt să slăbești, deoarece te sperie atenția de natură sexuală pe care ai putea să o primești? E posibil să te temi de succesul financiar, pentru că nu vrei să pari o

persoană materialistă? Te ascunzi de adevăr nu pentru că vrei să te *sabotezi* pe tine însuți, ci pentru că vrei să te *aperi*. Transcrie tabelul de mai jos într-un carnet. Fă o listă cu toate lucrurile din viața ta care riscă să îți provoace disconfort. Amintește-ți că asta li se aplică atât lucrurilor bune, cât și celor rele. Evită exprimarea *Ar trebui să*….

Părți ale vieții tale de examinat	Gânduri/sentimente ascunse

În *Corpul nu uită niciodată*, dr. Bessel van der Kolk scrie: „Atât timp cât păstrezi secrete și treci sub tăcere informații, îți declari război cu tine însuți […]. Cea mai importantă problemă este să-ți dai voie să știi ceea ce știi. Pentru asta ai nevoie de un curaj enorm.“ Deseori ascundem ceea ce știm de sinele nostru conștient, deoarece suntem foarte speriați că viața noastră s-ar putea întoarce cu susul în jos. Iată câteva exemple fictive ale felului în care ar putea arăta tabelul tău:

Părți ale vieții tale de examinat	Gânduri/sentimente ascunse
Căsnicie	Chiar sunt nefericit în această căsnicie. Mi-e frică să nu rămân singur dacă recunosc asta. Dar adevărul e că îmi doresc într-adevăr să divorțez.
Carieră	Sunt îngrijorat că prietenii mei vor fi invidioși pe recenta mea promovare. Îmi e frică și că soția mea se va simți prost că de acum eu sunt cel care câștigă mai mulți bani. Dar adevărul e că vreau într-adevăr să îmi sărbătoresc promovarea și să mă bucur de succesul meu.
Creativitate	Chiar vreau să compun muzică. Mă tem să recunosc asta, ca să nu ajung un artist muritor de foame. Dar adevărul e că chiar sunt supărat pe faptul că niciodată nu am timp să fac ceva creativ pentru mine însumi.
Parenting	Uneori aș vrea să fug în lumea largă. Mă tem că, dacă recunosc asta, înseamnă că sunt un părinte rău. Dar adevărul e că uneori îmi vine să îmi smulg părul din cap și că îmi doresc să nu fiu nevoită să suport încontinuu țipete de copil.

Creierul tău îți șoptește seducător: „Uită ce vrei. Uită ce simți. Uită ce știi. Ești mai în siguranță dacă nu știi ce știi.“ Însă de fapt e invers. Dacă vrei să îți transformi relația cu mâncarea, cu exercițiile fizice, cu alcoolul, cu banii sau cu orice alt obicei care te ține blocat, vei fi nevoit să ajungi la adevărul din

tine. De asemenea, va trebui să nu mai vezi totul doar în alb și negru și nu doar în termeni de *abstinență*[110] versus *dependență*.

Renunțarea la obiceiuri reclamă *întotdeauna* adevărul, însă numai *uneori* e nevoie și de abstinență. Pentru unii oameni, în anumite situații, abstinența totală de la *toate* pentru *totdeauna* e o necesitate. În cazul altora, abstinența de la unele lucruri pentru *o anumită* perioadă funcționează cel mai bine. Așa cum am precizat anterior, nu există o soluție care să le împace pe toate. Gândește-te la următoarele aspecte:

- Poți să fii abstinent și în același timp să ai parte de *zero* transformări pe plan personal.
- Poți să ai parte de transformări *majore* și să nu fii *deloc* abstinent.
- Abstinența este *un* drum către transformare.
- Abstinența nu este *singurul* drum către transformare.
- Abstinența nu este *același* lucru cu transformarea.

Deși programul celor 12 pași oferă multe recompense frumoase, una dintre lacunele sale este faptul că pune accentul pe defectele de caracter, în loc să privească dependența drept ceva funcțional, cu rol protectiv. Cultura dietelor preferă să te uiți mai curând la *șolduri* decât la propriul *adevărul* interior. Iar domeniul mindfulnessului/al

wellnessului încurajează deseori[111] „doar stările pozitive", în dauna realității. Absența adevărului va duce mereu la apariția unei patologii.

Absența adevărului va duce mereu la apariția unei patologii.

În conferința TED „Tot ceea ce crezi că știi despre dependență e fals", speakerul motivațional/jurnalistul Johann Hari a pledat foarte convingător pentru schimbarea modului în care percepem dependența. În conferința lui, precum și în cartea sa *Chasing the Scream*, spune: „Opusul dependenței nu este abstinența, ci stabilirea unei legături umane." Deși mare parte din munca sa e admirabilă, în special abordarea sa plină de compasiune pentru găsirea soluțiilor și reducerea stigmatizării, nu sunt de acord cu această teorie.[112]

Da, suntem cu toții făcuți pentru a ne apropia unul de celălalt, așa cum am discutat în capitolul 6, referitor la prietenii. Da, lipsa legăturilor umane e periculoasă pentru sănătatea noastră fizică și mintală. Totuși, legăturile umane *nu* sunt arma secretă pentru eradicarea dependenței. Dacă acestea *ar fi* într-adevăr un medicament magic atoatevindecător, atunci centrele de dezintoxicare ar fi în mare parte un succes. De ce? Pentru că într-o clinică de recuperare pacienții sunt imediat găzduiți în preajma unor oameni care gândesc la fel ca ei, li se oferă sarcini relevante și activități zilnice și țin nonstop legătura. Și totuși, de cele mai multe ori reabilitarea într-o clinică nu e decât o poartă către

un circuit închis format din recuperare, recidivare, revenire la tratament și tot așa. Site-ul Centers for Disease Control and Prevention spune în felul următor: „Între 1999 și 2018, peste 750 000 de oameni au murit din cauza unei supradoze. [Aceasta] a fost una dintre cauzele principale ale deceselor provocate de vătămare corporală în SUA." Evident, felul în care abordăm problema tratamentului pentru dependență *nu* dă rezultate.

Crearea unei legături cu alți oameni reprezintă o componentă necesară a recuperării. Dar cât de des ți se întâmplă să te simți absolut singur într-o încăpere plină de oameni? De câte ori ți se întâmplă să te simți izolat și rupt de lume chiar și atunci când ești înconjurat de prieteni și familie? Cauți adesea un înțeles în trupurile altor oameni, în mâncare sau în lucrurile pe care le cumperi, dar nu acolo îl găsești. Opusul dependenței *nu* este legătura umană. Ci *adevărul*.

Ce înseamnă asta?

La baza fiecărei dependențe, compulsii, a fiecărui obicei prost sau comportament problematic stă ascuns un *adevăr ignorat*. Martha Beck scrie în *Finding Your Own North Star*: „La un moment dat, toți pacienții mei îmi spun că nu știu ce anume își doresc, dar asta nu e niciodată adevărat. O parte din tine – din sinele tău profund – știe care îți sunt dorințele în fiecare clipă din zi (chiar și atunci când mesajul e «Vreau exact ce am deja, mulțumesc»). De fiecare dată când nu știi ceea ce vrei e din cauză că sinele tău social a decis că nu e corect să îți dorești

acel lucru.“ Nu doar că sinele tău profund știe mereu ce anume îți dorești, însă știe exact și când suferi, chiar dacă tu nu crezi că e cazul să suferi.

Odată ce dezvăluim adâncurile mocirloase și mucegăite ale psihicului, aproape *de fiecare dată* găsim adevăruri dureroase și neexaminate. În *Puterea obișnuinței*, Charles Duhigg, laureat al Premiului Pulitzer, scrie: „E ușor să dai de înțeles că fumatul, alcoolismul, consumul excesiv de alimente și alte modele comportamentale înrădăcinate pot fi învinse fără un real efort. Schimbarea autentică necesită efort și înțelegerea de către individ a poftelor care declanșează aceste comportamente.“[113] De fiecare dată când te vei concentra pe îmblânzirea *obiceiurilor* în dauna înțelegerii *adevărului*, cel mai probabil vei pedala în gol și vei rămâne blocat. Comportamentele nedorite lasă mai mereu în urmă firimituri. Tabelul de mai jos îți oferă o idee despre felul în care anumite evenimente declanșatoare duc la comportamente nesănătoase.

Eveniment declanșator	Ce îți spui	Cum te simți de fapt	Comportament/părere
Te certi cu mama ta.	„Nu e nimic. Așa e ea.“	Făcut de ocară, trădat, furios, mâhnit	Mănânci o cutie întreagă de fursecuri și apoi te gândești că problema ta principală e dependența de mâncare.
Șeful țipă la tine de față cu colegii.	„Nu e nimic. Sunt norocos să am un loc de muncă, ținând cont de situația economică din prezent.“	Făcut de ocară, umilit, enervat, întristat	Te folosești de Tinder pentru a ieși la o mulțime de întâlniri și apoi te gândești că principala ta problemă e dependența de sex.
Copilul tău adolescent îți spune: „Te urăsc!“	„Nu e nimic. E doar un copil, nu îmi pasă ce gândește.“	Încurcat, enervat, temător, abătut	Cheltui toți banii de chirie și apoi te gândești că principala ta problemă sunt cumpărăturile compulsive.
Perioada sărbătorilor	„Nu e nimic. E cea mai frumoasă perioadă din an.“	Plin de resentimente, trist, deznădăjduit, singur	Nu te speli o săptămână și apoi te gândești că principala ta problemă e lenea.

Un om drag moare.	„Nu e nimic. Totul se întâmplă cu un motiv. “	Furios, trist, deznădăjduit, speriat	Bei o sticlă întreagă de vin și apoi te gândești că principala ta problemă e alcoolismul.

Când pacienții mei se prezintă la ședințe dezorientați sau rușinați din cauza alegerilor pe care le-au făcut, în primul rând, eu le scot din minte iluzia conform căreia principala lor problemă este comportamentul lor. Cum? Folosind aceleași exemple ca în tabelul de mai sus, să încercăm să aflăm ce ar putea să se întâmple *cu adevărat* dincolo de suprafață.

Comportament/părere	Care este adevărul?
Mănânci o cutie întreagă de fursecuri și apoi te gândești că principala ta problemă e dependența de mâncare.	Urăști să te cerți cu mama ta. Uneori te întrebi dacă ea chiar a vrut să te naști. Dar te simți prost numai gândindu-te la așa ceva. Mâncatul în exces te alină. Să te concentrezi strict pe dependența de mâncare reprezintă o distragere eficientă de la nevoia de a te confrunta cu durerea.
Te folosești de Tinder pentru a ieși la o mulțime de întâlniri și apoi te gândești că principala ta problemă e dependența de sex.	Atunci când șeful a țipat la tine, umilirea în public te-a făcut să îți amintești de felul în care erai abuzat verbal în mod regulat în copilărie. Încerci să nu te gândești la asta, așa că începi să te descarci pe alți oameni, astfel încât să simți că deții controlul. Să te concentrezi strict pe dependența de sex e o modalitate prin care îți eviți trauma profundă.

Cheltui toți banii de chirie și apoi te gândești că principala ta problemă sunt cumpărăturile compulsive.	Ți se pare că ești un părinte îngrozitor atunci când copilul tău țipă la tine. Uneori încerci să compensezi cumpărând lucruri, chiar dacă nu ai nevoie de ele. Apoi începi să te concentrezi strict pe problemele tale financiare, astfel încât să nu fii nevoit să simți rușinea și neputința legate de sarcinile tale parentale.
Nu te speli o săptămână și apoi te gândești că principala ta problemă e lenea.	Perioada sărbătorilor poate fi deprimantă și dificilă. Îți este greu să găsești oameni care să înțeleagă de ce nu vrei să sărbătorești. Așa că te simți deznădăjduit și nu mai vrei să faci nimic. Apoi te gândești încontinuu la cât de leneș ești, în loc să te preocupe cât de singur și izolat te simți.
Bei o sticlă întreagă de vin și apoi te gândești că principala ta problemă e alcoolismul.	Cineva foarte drag ție a murit recent într-un accident de mașină. Ești în doliu și nu ai pe nimeni cu care să vorbești despre asta. Să te concentrezi doar pe consumul tău obișnuit de alcool te ajută să eviți durerea.

Dependențele și comportamentele compulsive sunt problematice și trebuie controlate, dar principala problemă este adevărul ascuns. Când îți cunoști

gândurile și emoțiile *adevărate*, poți să intervii ca să îți înăbuși impulsivitatea și să-ți sporești încrederea în sine. Cunoașterea sursei durerii e necesară pentru a o vindeca și pentru a-ți putea controla obiceiurile. În *The War of Art*, scriitorul Steven Pressfield scrie: „Sarcina noastră în viață nu este să ne transformăm în vreo versiune ideală a noastră, ci să aflăm cine suntem deja și să ne împlinim." Prin ce metode încerci tu să îți schimbi adevărul într-o imagine idealizată? Probabil recunoști câteva dintre aceste gânduri distorsionate:

- Nu a fost *chiar atât* de rău.
- Nu mi-au făcut rău intenționat.
- E prostesc să fiu supărat din cauza asta.
- Ar trebui să fiu pur și simplu recunoscător.

E sănătos să recunoști existența unui privilegiu, să simți recunoștință pentru resursele pe care le ai și să ai o perspectivă asupra lucrurilor bune din viața ta. Dar ține minte că perspectiva e sănătoasă, *nu* și comparația. Comparația distorsionează adevărul. Exact așa cum apa are nevoie de o portiță de intrare și de una de ieșire ca să nu devină stătută și contaminată, și noi trebuie să creăm un echilibru între perspectivă și durere. Atunci când dăunează adevărului, perspectiva devine foarte repede infecțioasă. Nu poți să previi o intervenție stomatologică dacă nu recunoști mai întâi că ai o durere de măsea. Primul lucru pe care trebuie să îl faci pentru a scăpa de un obicei sau de o dependență este să îți recunoști propriul adevăr – adică acela că nu ești în regulă. Al doilea lucru este să te întrebi pe

tine însuți: „Bine, așadar recunosc că nu sunt în regulă. Recunosc că mă doare. Acum ce fac?“ Răspunsul se găsește într-un loc unde nu ne-am aștepta – într-un concept militar cunoscut drept bucla OODA.

Bucla OODA

În anii 1950, colonelul John Boyd, pilot de luptă al Forțelor Aeriene ale SUA, consilier la Pentagon și strateg militar, a conceput bucla OODA – Observă, Orientează-te, Decide, Acționează.[114] Indiferent de obiceiul la care vrei să renunți, această simplă metodă formată din patru părți te poate ajuta să *ieși* din blocaj și să *recapeți* controlul. În *Boyd: The Fighter Pilot Who Changed The Art of War*, Robert Coram scrie: „Boyd [...] a înțeles [...] că fiecare om trece printr-o anumită formă de război [...]. Ca să izbutim în relațiile personale și în cele de afaceri, și mai ales în război, trebuie să înțelegem ce anume se petrece în mintea unui om.“ Dacă strâmbi din nas la ideea că „viața e câteodată un război“, fii atent la limbajul pe care îl folosești. Așa cum am observat în capitolul 1, metaforele legate de război sunt peste tot. Ne *luptăm* cu cântarul, ne *confruntăm* cu impulsurile distructive și trecem prin crize *catastrofale*. Uneori îți vine să crezi că ești cel mai mare *dușman* al tău. Acasă ai putea să te simți ca pe un *câmp de luptă*. Ai învățat în capitolul 2 că schimbarea sau confruntarea propriilor gânduri (ca în cazul terapiei cognitiv-comportamentale) îți poate schimba comportamentul. Bucla OODA constituie o tehnică

de mindfulness. Când mintea ta devine atentă la realitatea momentului prezent, scapi din capcana gândurilor și a comportamentelor automatizate.

- Observă

Pauză. Observă-ți impulsul de a procrastina/bea/face lucruri în exces/etc. Gândește-te la evenimentele de azi, dar și la cele de săptămâna trecută. Întreabă-te dacă te minți pe tine însuți în legătură cu ceva anume. Apoi întreabă-te iarăși: *Ce cred* cu adevărat *despre ceea ce s-a întâmplat recent? Există vreo situație pe care ar trebui să o examinez în căutarea unor sentimente și gânduri ascunse sau a unei suferințe ignorate?*

- Orientează-te

Ține cont de faptul că locuiești într-un corp. Unde anume în corpul tău simți disconfort? Ce îți vine să faci? Observă senzațiile de cald, frig, amorțeală, amețeală, surescitare, furnicături sau încordare. Fii atent la ritmul cardiac, la respirație și la temperatură. Amintește-ți că trupul încearcă să te ajute, *nu* să te saboteze.

- Decide-te

Întreabă-te: *Ce opțiuni am în momentul de față?* Fă o listă cu toți oamenii și cu toate locurile și lucrurile pe care le ai la dispoziție. Cum te poți folosi de resursele pe care le ai ca să fii mai puțin sensibil la factorii declanșatori? Ce acțiuni ai

putea întreprinde? Organizează-ți lista începând cu cea mai ușoară și încheie cu cea mai greu de executat.

- Acționează

Fă primul lucru de pe listă. Dacă acea acțiune nu te ajută să reziști la impulsuri, fă-o pe a doua. Continuă până ajungi la capătul listei. Dacă încă ești impulsiv, întoarce-te la primul pas, cel dedicat observării, și ia procesul de la capăt.

Bucla OODA previne spiralele emoționale. S-ar putea să te pripești și să ignori sau să reduci din importanța unor factori iritanți mai mici și a lucrurilor „minore“ care te enervează zi de zi, dar suferința pe care o eviți crește într-un ritm foarte *accelerat*. Mai devreme sau mai târziu, te vei trezi că scapi controlul. În timp ce îți perfecționezi bucla OODA, îți e de ajutor să ții minte cuvintele marelui scriitor englez Samuel Johnson: „Lanțurile obiceiurilor sunt prea slabe pentru a le simți, până devin prea puternice pentru a mai fi rupte.“

BUCLA TA OODA: TRANSCRIE-O ÎNTR-UN CARNET

Observă: **Ce cred cu adevărat despre această situație?**
Orientează-te: **Ce se întâmplă în corpul meu?**
Decide-te: **Ce opțiuni am?**
Acționează: **Cum m-a făcut să mă simt luarea acestei decizii? Trebuie să fac altceva?**

Lipsa abilităților psihice și fizice necesare pentru a face față situației

Prima parte a discuției noastre pe baza manualului FAA s-a concentrat asupra înțelegerii funcției dependenței – autoprotecția. Cea de-a doua parte a explicat abilitățile necesare îndreptării și evitării unei situații periculoase, folosind adevărul și bucla OODA. Partea a treia are în vedere opțiunile pe care le ai la dispoziție atunci când factorii psihici și fizici depășesc abilitățile tale de a face față unei situații. Devii dependent de substanțe și de obiceiuri, deoarece imediat ce încerci să renunți, corpul e copleșit de nevoi urgente. Creierul încearcă să facă față, dar până la urmă cedezi tentațiilor. Renunțarea

e pasul neplăcut, dar necesar, făcut de la *Am luat o decizie bună* la *Am un nou obicei sănătos*. Renunțarea nu îi privește doar pe consumatorii de droguri grele. E valabilă pentru *orice* a devenit o obișnuință pentru creierul tău – oameni, locuri, lucruri, comportamente sau substanțe. Simptomele renunțării variază de la disconfort moderat până la panică paralizantă, iar pe plan psihic se manifestă sub mai multe forme, de la greață la migrene.[115] *Nu* ți-ai pierdut mințile. Ca să schimbi un obicei, trebuie să fii pregătit să te confrunți cu etapa renunțării și a detoxifierii. Unul din cele mai mari mituri legate de blocaj e ideea că luarea *deciziilor* bune duce imediat la apariția unor *senzații* de bine. Aceasta e o speranță iluzorie. Așa cum îți amintești din secțiunea despre spiralele morții, iluziile duc foarte repede la prăbușiri. Iată cele zece stadii la care te poți aștepta atunci când ești gata să scapi de un obicei vechi. Pune-ți centura de siguranță.

STADIILE RENUNȚĂRII LA UN OBICEI

1. Sunt gata. Să o facem.
2. Super! Fac o schimbare sănătoasă în viața mea.
3. Au!
4. Nu, pe bune… Au!
5. Vreau să mă dau bătut.
6. Of… bine.
7. Mă plictisesc.
8. Sunt deprimat.

9. Cred că mă simt puțin mai bine.
10. Chiar nu e așa de rău.

În filmul *File de poveste*, una dintre cele mai populare replici îi aparține eroului pe nume Westley, cel care observă sarcastic: „Viața *este* suferință, Alteță. Cine spune altceva încearcă să îți vândă ceva.“ Poți să modifici puțin replica și să spui: „*Renunțarea la obiceiuri* înseamnă suferință. Cine spune altceva încearcă să îți vândă ceva.“ Nu lăsa expresiile de tipul „numai stări pozitive“ să te facă să crezi că ești singur în lupta pe care o duci. Renunțarea la relația cu o persoană toxică, la substanțe sau comportamente toxice e chiar *foarte* grea în primele zile sau săptămâni. Dacă ai așteptări prea mărețe („O să fie grozav!“), vei da bir cu fugiții atunci când te vei izbi de realitatea cruntă. Când așteptările („O să fie oribil“) se potrivesc cu realitatea („Da, chiar e oribil“), păstrezi controlul asupra situației folosindu-te de bucla OODA. E util să îți amintești că *sictireala* face și ea parte din drumul către bucurie. În timp ce te adaptezi la noile obiceiuri, vei trece probabil printr-o perioadă de amorțeală. E o etapă firească a procesului. Deși, odată ajuns în acest punct, e tentant să confunzi amorțeala cu *depresia*, rămâi pe drumul ăsta.

„Bine, rămân pe drumul ăsta… dar cât o să dureze?“

Psihologia populară susține adesea că e nevoie de 21 de zile[116] ca să adopți un nou obicei pozitiv. Pentru că într-un astfel de proces apar numeroși factori (vârsta, starea de sănătate, accesul la resurse,

stabilitatea financiară, motivația, moștenirea genetică etc.), e aproape imposibil să stabilim o cronologie a renunțării la un obicei. Un studiu publicat în *European Journal of Psychology* a descoperit că unii participanți și-au schimbat obiceiul în nu mai puțin de 18 zile, pe când alții în 254. Indiferent cât ar dura să schimbi un obicei, poți fi sigur că renunțarea *nu* durează la nesfârșit. Pe baza mărturiilor celor care au trecut prin asta, plecând de la ideea că trăiesc într-un mediu relativ funcțional, cei mai mulți oameni observă, la finalul celei de a doua săptămâni, o anumită senzație de ușurare după renunțarea la un obicei. Dacă în prezent ești dependent de o substanță chimică, cere ajutor medical. Poate fi periculos și chiar îți poți pune viața în pericol dacă încerci să renunți la anumite droguri sau la alcool fără supraveghere medicală. Mărturiile despre care vorbim fac referire la schimbarea unui *comportament*, nu la reducerea aportului de substanțe. Dacă iei în considerare internarea într-un centru pentru tine sau pentru cineva drag ție, e important să cauți atent și să îți iei timpul necesar găsirii unei instituții specializate și întocmirii unui plan pentru îngrijirea post-tratament.

Concluzie

Eu însămi am trecut printr-o recuperare ce a inclus dependență de droguri, tulburări alimentare, tendințe obsesiv-compulsive și dependențe comportamentale periculoase. Nu e *ușor* să scapi de anumite obiceiuri, dar procesul este unul *simplu*. Indiferent de problema cu care *te* confrunți,

abilitățile de care ai nevoie pentru schimbarea unui obicei sunt aceleași cu abilitățile necesare pentru a preveni prăbușirea unui avion – să înțelegi ceea ce e *real* versus să crezi ceea ce *simți*. Asta necesită puțin antrenament și exercițiu, însă efortul este răsplătit din plin. Ai fi tentat să crezi că piloții începători sunt învățați cum să evite spiralele morții. Nu sunt. De asemenea, ai zice că școala îi învață pe copii cum să identifice și cum să se confrunte cu propriile gânduri distorsionate. Nu sunt. În schimb, tu îți *poți* reantrena creierul. Cum? Manualul FAA spune: „Dacă ai o iluzie cauzată de o tulburare vestibulară în timpul unui zbor, bizuie-te pe aparatura pe care o ai la dispoziție și ignoră-ți percepțiile senzoriale." Într-o aeronavă, *indicatorul de orientare* le oferă piloților o imagine clară a poziției lor în raport cu linia orizontului. Bucla ta OODA este indicatorul tău de orientare. În loc să crezi orbește în ceea ce gândești, ia-ți timpul necesar pentru a te asigura că percepțiile tale se potrivesc cu realitatea.

Vindecarea de dependențe și obiceiuri proaste nu înseamnă să fii cuminte sau să îți refuzi anumite plăceri. Recuperarea e în primul rând o chestiune de *onestitate*. Așa cum a atenționat, în mod înțelept, Robert Fulghum, „Nu crede tot ce gândești". Atât timp cât ești sincer cu privire la gândurile și emoțiile tale și îți cunoști iluziile, cel mai probabil *nu* vei rămâne înțepenit pe canapea sau într-o cutie de Pringles. Recuperarea înseamnă să devii stăpânul propriei tale vieți și să înfrunți *iluziile*.

În *Trezirea eroului interior*, scriitoarea Carol S. Pearson scrie: „Nicio viață, indiferent cât de plină de succes sau captivantă ar fi, nu te va face fericit, dacă

nu este cu adevărat viața ta. Și nicio viață nu te va face nefericit, dacă este viața ta autentică."[117] Amintește-ți că a vedea *nu e* mereu același lucru cu a crede. În clasica și îndrăgita carte scrisă de Madeleine L'Engle, *O buclă în timp*, protagonista Meg încearcă în zadar să îi descrie creaturii oarbe cunoscute drept Mătușa Bestia cum este să poți vedea. Aceasta, nedumerită de concept, răspunde tăios: „Noi nu știm cum *arată* lucrurile. Știm ce *sunt* lucrurile. Cred că e ceva care vă limitează foarte mult, văzul acesta."[118]

Câtă dreptate avea.

PUNCTE-CHEIE DE REȚINUT

1. Să te minți pe tine însuți este combustibilul care ține în viață dependențele și obiceiurile.
2. Nu există un medicament pentru dependență care să li se potrivească tuturor.
3. Dependențele și obiceiurile sunt problematice, dar ele nu sunt *problema*.
4. Scopul dependențelor și obiceiurilor este să te protejeze, *nu* să te saboteze.
5. Opusul dependenței este *onestitatea*.
6. Abstinența *nu* este singura cale prin care îți poți controla dependențele și obiceiurile.
7. La baza fiecărei dependențe, compulsii și a fiecărui obicei se află o suferință ignorată.

8. Luarea unei *decizii* bune produce rareori o *senzație* plăcută imediată.
9. *Renunțarea* este etapa dintre a vrea și a avea.
10. *Nu încerca să renunți la substanțe chimice fără supraveghere medicală.*

AȘA DA ȘI AȘA NU

Așa da	Așa nu
Fă-ți o listă la finalul zilei (e bine și dacă o faci doar în minte) și întreabă-te: *Când am fost lipsit de sinceritate față de mine sau față de altcineva?*	Să nu crezi că nu ai mințit deloc astăzi. Cu toții mințim în fiecare zi. Minciunelele se pun tot ca minciuni.
Răspunde sincer la întrebarea: „Nu fac mereu lucrurile pe care știu că aș putea să le fac pentru a mă simți mai bine, deoarece .“ —	Nu te mustra pentru că nu ai făcut lucrurile pe care știi să le faci. Dacă ar fi ușor să renunți la obiceiuri, ele nu ar mai constitui o problemă.
Întreabă-te unde se află suferința pe care ai ignorat-o (chiar dacă nu crezi că ar trebui să suferi din această cauză).	Nu te teme că va trebui să faci toate schimbările deodată. Ia-le pe rând.
Pregătește-te pentru procesul de renunțare întocmind un inventar al oamenilor, locurilor și lucrurilor care te pot ajuta să înduri mai bine săptămânile de disconfort.	Nu renunța atunci când te confrunți cu dificultățile renunțării. E greu să treci prin disconfort, dar simptomele acute cauzate de renunțarea la obiceiuri rele (cu excepția substanțelor chimice) durează rareori mai mult de o săptămână sau două.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

1. Recunoștința e sănătoasă doar dacă este dublată de adevăr. Fă o listă cu zece lucruri pentru care ești recunoscător.
2. Scrie încă o listă pe verso în care să notezi zece lucruri care te frustrează, te irită, te enervează sau te supără (chiar dacă tu crezi că nu ar trebui să te frustreze, să te irite, să te enerveze sau să te supere).
3. La finalul zilei, gândește-te la cel puțin *o* minciună pe care ți-ai spus-o ție sau altcuiva. Nu te judeca, doar observă.

CAPITOLUL 9

Maturizarea emoțională

Jos, jos, jos! Oare căderea asta n-are un sfârșit?
–Lewis Carroll, *Alice în Țara Minunilor*

Olivia a intrat în biroul meu arătând impecabil, ca de obicei. Fusta neagră tip creion în combinație cu cămașa albă elegantă alcătuiau ținuta perfectă pentru bijuteriile de bun gust care îi împodobeau cu rafinament gâtul și încheieturile. Machiajul fără cusur era încadrat de părul strălucitor coafat în bucle ca la salon. Dar în ciuda aspectului ei demn de coperta revistei *Vogue*, Olivia nu era decât o fetiță speriată în corpul unei femei adulte.

După ce mi-a înșfăcat pătura electrică și cutia de șervețele, s-a așezat pe canapeaua din biroul meu și mi-a descris în hohote de plâns ultima ei criză din timpul unei întâlniri amoroase. Deși avea 39 de ani, era la fel de înmărmurită în fața vieții ca micuța Alice străbătând Țara Minunilor. Olivia nu spunea niciodată ceea ce credea și rareori credea ceea ce spunea. Zicea nu în loc de da și da în loc de nu. Limite? Nici vorbă. Tatăl ei îi controla viața (și bugetul) cu aceeași cruzime cu care Regina de Cupă cerea tăierea capetelor. Olivia era mereu îngrozită de gândul că prietenii ar putea să o abandoneze. Și, deși era o avocată fiscală foarte respectată, niciodată nu făcea lucrurile despre care *știa* că ar fi făcut-o să se

simtă mai bine. Olivia, la fel ca Alice, „în general, își dădea sfaturi foarte bune (deși foarte rar le și urma)“.[119]

Termenul medical pentru adolescența perpetuă a Oliviei este *regresie emoțională*.[120] Aceasta apare atunci când te simți mai mic din punct de vedere fizic și mai tânăr din punct de vedere emoțional decât vârsta ta reală. „Înălțimea“ ta emoțională nu se potrivește cu cea adevărată. Capitolul de față îi este dedicat în întregime regresiei emoționale: ce este, de ce te blochezi din cauza ei și cum să o transformi în maturizare emoțională. Atunci când vei deveni o persoană matură emoțional, nu va mai trebui să te faci mic mereu. Nu vei mai primi ordine din partea vocilor răutăcioase din capul tău. Iar ca bonus, vei avea puterea de a-ți transforma părinții atotputernici în *oameni* obișnuiți. Când știi ce este regresia și cum să o oprești, poți să ieși din blocaj și să te pui în mișcare.

Să-i spunem problemei pe nume – regresie emoțională versus maturizare emoțională

Ți-e teamă vreodată că s-ar putea „să o încurci“ la muncă? Sau să nu îți superi părinții? Mi-am ascuns tatuajele până la vârsta de *27 de ani*, ca să nu stârnesc furia tatălui meu. Responsabilitățile obișnuite pentru un adult, precum schimbarea uleiului la mașină sau spălatul dinților, te copleșesc și te paralizează?

Simți nevoia să îi ceri permisiunea partenerului, așa cum ai face cu un părinte? Tabelul de mai jos arată diferențele dintre regresie și maturitate emoțională.

Semne ale regresiei emoționale	Semne ale maturității emoționale
Indecizia	Oamenii maturi emoțional solicită un feedback și își pun în balanță opțiunile, dar în cele din urmă se simt împuterniciți să ia decizii.
Teama de a-i supăra pe alții	Oamenii maturi emoțional nu își iau asupra lor responsabilitatea de a se ocupa de sentimentele altora. Se pricep să rezolve conflictele și sunt capabili să stabilească limite.
Incapacitatea de a spune nu	Spun cu încredere nu.
Răbufniri emoționale	Autocontrol emoțional. Sunt mai predispuși să răspundă decât să reacționeze.
Dorința de a fi copilul, angajatul sau prietenul „preferat“	Sunt conștienți că toți oamenii au valoare și că viața nu este o competiție.
Nu se simte niciodată competent. Sindromul impostorului	Sunt conștienți de slăbiciunile și de punctele lor forte.
Frica de a-și urma visurile – ce vor crede „ceilalți“?	Își urmează cu încredere visurile, chiar dacă asta înseamnă să îi dezamăgească pe unii.

Pentru a scăpa de blocaj, trebuie să ai „înălțimea“ potrivită. Lupta de a rămâne la „înălțimea“ ta adevărată e ceva *real*. Se pare că Lewis Carroll a

înțeles regresia emoțională atunci când a scris *Alice în Țara Minunilor*. Alice îi spune Domnului Omidă: „Faptul că într-o singură zi am trecut prin atâtea transformări e năucitor.“[121] Câte „înălțimi“ ai pe parcursul unei singure zile? Gândește-te la asta. S-ar putea să te faci mic de frică atunci când șefa te cheamă în biroul ei, dar seara să te simți ca un adult capabil în timp ce îi citești în pat copilului tău somnoros. Ai toane de adolescentă dimineața, ca atunci când mama ta îți critica greutatea, însă după-amiaza ești o războinică neînfricată care *rupe* la ședința departamentului de vânzări. Cu toții trecem de la o înălțime la alta într-o anumită măsură. Când regresia emoțională se activează, adulții se preschimbă în bebeluși plângăcioși, adolescenți ursuzi sau copilași care țipă.

E cea mai frumoasă perioadă a anului... pentru a regresa

Gândește-te la climatul emoțional care începe odată cu Ziua Recunoștinței și durează până în Ajunul Anului Nou. Așa cum am discutat în capitolul 7, privitor la dinamicile familiale, nicio perioadă a anului nu oferă mai multe dovezi pentru regresia emoțională decât cea a sărbătorilor.[122] Perioada sărbătorilor este pentru psihoterapeuți precum perioada calculării taxelor pentru contabili. Telefoanele sună, e-mailurile vin în valuri, iar listele de așteptare sunt pline până la refuz. Cât de tânăr te simți atunci când mergi acasă de sărbători? Prăpastia dintre așteptările culturale și realitatea sărbătorilor e enormă și adâncă. Suferința emoțională e înăbușită

(în același timp în care înfuleci plăcinta de dovleac și dai pe gât lichiorul de ouă), deoarece oamenii cred că trebuie să fie fericiți. Gândește-te doar la mesajele cu urări care curg zi și noapte:

- „Fie ca această perioadă să vă aducă bucurie…“
- „Bucurie pentru întreaga lume…“
- „Bucurați-vă! Bucurați-vă!“
- „Totul e liniștit, totul e luminos…“
- „Pace pe pământ, bunăvoință în sufletele voastre…“

În ciuda fundalului muzical optimist și încurajator, în perioada vacanțelor depresia atinge cote uriașe, iar stima de sine se duce la fund. Regresia emoțională nu este *singura* cauză a stărilor proaste din timpul sărbătorilor, însă deține un loc *de frunte* pe lista factorilor care le declanșează. Cât de des ți se întâmplă să mergi plin de ciudă la petrecerea de sărbători a surorii tale, când tu vrei *de fapt* să petreci seara de unul singur? Să accepți invitația surorii tale doar pentru că ți-e teamă de reacția ei e un semn de regresie emoțională. De câte ori te-ai târât printr-un *alt* fiasco de Ziua Recunoștinței acasă la familia partenerului, când *preferai* să stai acasă și să comanzi mâncare? Dacă spui da doar ca să îți îmblânzești soacra fără inimă, probabil regresia emoțională e de vină. Cei mai mulți dintre noi petrecem lunile noiembrie și decembrie simțindu-ne mici și blocați. Apoi revenim la forma normală de Anul Nou și ne facem planuri ferme. Când vine primăvara, iar noi am lăsat de mult în

urmă acele planuri, ne e rușine. Odată cu apropierea sărbătorilor, ciclul o ia de la capăt. Regresează. Fă planuri. Repetă.

În *Growing Yourself Back Up*, specialistul John Lee scrie: „Regresia e atât de răspândită în cultura noastră, încât cei mai mulți oameni sunt în curs de a regresa, în mijlocul unei regresii sau tocmai au încheiat o regresie [...]. Să înveți cum să-ți controlezi regresia și pe a celorlalți este una dintre cele mai importante abilități.“ Dacă ți se pare că ai un blocaj într-un anumit aspect al vieții, e foarte probabil ca regresia emoțională să fie principalul vinovat. Pentru a relua procesul de „creștere“, gândește-te la toți oamenii, locurile și evenimentele care te fac să simți că ai mai puțini ani decât în realitate. Poți să folosești următorul format (sau îți poți crea singur unul) în întocmirea unui inventar. Copiază următoarele fraze într-un carnet (repetă-le de câte ori e nevoie) pentru a avea propria ta „listă a regresiei“.

> Simt că am ____ ani atunci când _____ (**tatăl/mama/șeful/soțul/prietenul**) spune/face _____ . Dacă aș fi matur și puternic, i-aș spune/aș face _____ . Dar nu o fac, pentru că îmi e frică să nu _____ .

Vom reveni la această listă pe parcursul acestui capitol. Următoarea secțiune subliniază ceea ce *ar trebui* să se întâmple – trecerea cu succes la stadiul de maturitate emoțională. (Încearcă să nu te dojenești dacă ești de părere că transformarea nu este una deplină – te afli pe mâini bune.) Apoi vom

explora cauza regresiei emoționale și vom pune la îndoială convingerile care mențin blocajul. La final, vei avea acces la harta de ieșire din labirintul regresiei emoționale. Atenție: parcurgerea acestui traseu necesită puțin efort, dar recompensele din final fac ca munca să merite pe deplin.

Maturizare întreruptă – alchimia adolescenței

Alchimia este un procedeu mitic de transformare. Potrivit Royal Society of Chemistry: „Alchimiștii aveau trei scopuri: să găsească Piatra Filosofală, să descopere Tinerețea Fără Bătrânețe, respectiv să descopere metoda prin care pot fi transmutate metalele [transformarea plumbului în aur]". În multe tradiții spirituale, alchimia e folosită ca metaforă pentru a descrie procesul prin care suferința se transformă în putere, eșecurile în lecții și traumele în victorii. Alchimiștii încercau să creeze ceva cu valoare neprețuită, plecând de la materii brute. Alchimia este un proces magic și misterios.

Exact ca maturizarea.

Protagonistul bestsellerului *Alchimistul*, scris de Paulo Coelho, spune: „De aceea există Alchimia. […] Pentru ca fiecare om să-și caute comoara și s-o găsească și pe urmă să vrea să fie mai bun decât până atunci."[123] Alchimia e un mod de a-ți descrie călătoria de evoluție de la copilărie la maturitate. Nu ai avut dreptul să îți alegi copilăria, dar *ai* puterea să decizi ce să faci cu materia brută pe care o ai la îndemână. Adolescența este (într-un scenariu ideal) perioada în care materia brută a copilăriei este

procesată și transformată într-o maturitate perfect funcțională. Dar acest proces e aproape *mereu* întrerupt. Așa e viața. *Nu* e vina ta. Întreruperea alchimică nu constituie o slăbiciune personală. Cei care te-au îngrijit, banii, privilegiile, traumele și o mulțime întreagă de factori care îți scapă de sub control influențează acest proces.

Cum nu există granițe clare între copilărie și maturitate, e imposibil să te transformi, ca prin magie, într-un adult în *toate* ramurile vieții tale, deodată. S-ar putea să fii un părinte minunat, și totuși un adolescent de clasa a X-a să îți dea lecții de drămuire a banilor. Ai putea să îți faci munca la perfecție, dar să ai probleme cu spălatul corect pe dinți.[124] E posibil să cultivi fără nicio problemă relații de prietenie, însă te înspăimântă ideea de intimitate cu altcineva. Cei mai multi dintre noi avem un blocaj în *cel puțin* un aspect al vieții.

În *Alchemy: How Adolescence Changes Children into Adults*, dr. Harris C. Faigel scrie: „Adolescența, precum alchimia, e un procedeu aproape magic prin care copiii sunt transformați în adulți. E o trecere personală prin timp, o călătorie de explorare grea și solicitantă, uneori furtunoasă, alteori anostă. Adolescența e un pod, o schimbare alchimică care facilitează trecerea de la copilărie la maturitate.“ Dacă adolescența e un pod ce duce la maturitate, acesta e ticsit de călători blocați în trafic. Regresia către „mintea de adolescent“ e vinovată de numeroase răbufniri, căderi nervoase și stări de panică.

Din fericire, din moment ce regresia emoțională e o stare a minții, și nu o afecțiune fizică, nu ești

obligat să *rămâi* pe acest pod. Așa cum a spus Einstein: „Timpul și spațiul sunt moduri în care gândim, și nu condiții de viață.“ Dacă timpul și spațiul sunt gânduri, asta înseamnă că ai puterea să le schimbi.[125] Ai șanse mari să oprești regresia și să revii la maturitatea emoțională. Alice a căzut în vizuina iepurelui, apoi s-a maturizat emoțional și a găsit drumul înapoi către casă. Și tu poți să faci la fel.

Care e cauza regresiei?

Regresia emoțională e provocată de dorul de casă manifestat la nivel psihic. Ce înseamnă asta? Maya Angelou a scris: „Dorul de casă sălășluiește în fiecare dintre noi. Acel loc în care suntem în siguranță și unde putem să mergem așa cum suntem fără a fi judecați.“ Dar acasă nu înseamnă doar structura din cărămidă și mortar, în care decorul jucăuș te îndeamnă să „trăiești, să râzi și să iubești“[126]. Richelle E. Goodrich a scris: „Acasă e locul în care ai cele mai mari șanse să auzi spunându-se *Te cunosc*, *Te accept*, *Te iert* și *Te iubesc*.“ Cel mai important om de la care ai nevoie să auzi aceste cuvinte ești chiar *tu*. Adulții care simt un astfel de dor de casă regresează emoțional și caută *în afară* ceea ce se găsește doar *înăuntru*. Până nu te vei simți în siguranță în mintea și în trupul tău, nicăieri nu te vei simți cu adevărat acasă.

Poți să trăiești acasă cu părinții și rudele. Poți să formezi un cămin împreună cu partenerul și copiii tăi. Nu e nimic greșit în asta. Dar ca să scapi de blocaj, acasă trebuie să fie *și* o muncă interioară. Betty Friedan, pionieră a feminismului, a spus:

„E mai simplu să trăiești prin altcineva decât să te împlinești prin tine însuți. Libertatea de a-ți conduce și de a-ți plănui propria viață e înspăimântătoare dacă nu te-ai mai confruntat cu ea. E înfricoșător pentru o femeie atunci când înțelege brusc că nu există un răspuns la întrebarea «Cine sunt eu?» în afară de vocea ei interioară.“ Călătoria către cunoașterea de sine, ca om ajuns la maturitate, indiferent de gen, e o aventură eroică.

Călătoria eroului este un concept popularizat de către Joseph Campbell. Cele mai multe dintre poveștile noastre preferate se folosesc de acest motiv. Eroul pleacă de acasă, întâmpină obstacole, apoi se întoarce triumfător, mai înțelept, mai matur și cu o cunoaștere de sine mai profundă. În *Eroul cu o mie de chipuri*, Campbell a scris: „Călătoria eroului e despre curajul de a căuta adâncurile; despre imaginea renașterii creative; despre ciclul etern al schimbării din noi înșine; despre descoperirea stranie că omul care caută este însuși misterul pe care căutătorul îl caută.“[127] Scopul călătoriei eroului este să treacă de la copilărie la maturitate emoțională. Știi că te apropii de destinație atunci când:

- Toleranța ta la relații toxice e în scădere.
- Relația ta cu mâncarea, somnul și sexul e (în mare parte) pașnică.
- Spui ceea ce gândești (și gândești ceea ce spui) fără frica de a fi judecat.
- Ești capabil să spui nu.
- Îți vorbești cu compasiune și bunătate.

- Simți că ai puterea de a lua decizii.
- Nu te mai temi „să intri în încurcătură".
- Îți asculți propriile sfaturi.

Ajunși în acest punct, pacienții îmi spun de obicei: „OK, asta are cumva sens. Sunt blocat din cauză că nu mă simt ca un adult. Nu mă simt bine în propriul corp. Am priceput. Dar acum ce? Cum îmi găsesc drumul spre casă?"

Convingeri care blochează tranziția către maturitatea emoțională

Primul lucru pe care trebuie să îl faci după ce i-ai spus problemei pe nume este să găsești convingerile care te țin blocat pe podul care duce spre maturitatea emoțională. În capitolele 5 și 6, ai învățat cum să faci diferența între relațiile din copilărie și cele de la maturitate. Vom folosi același procedeu de diferențiere și în acest caz. Patru convingeri principale împiedică tranziția către maturitatea emoțională:[128]

1. **Iubirea necondiționată** (convingerea că adulții sunt în postura de a oferi și de a primi o astfel de iubire)
2. **Încrederea necondiționată** (convingerea că relațiile mature au nevoie de ea)

3. **Binele** (convingerea că există oameni buni și oameni răi)
4. **Inocența** (convingerea că în viață nu sunt decât unicorni și fluturași)

Idealul din copilărie	**Realitatea de la maturitate**
Primesc iubire necondiționată!	În *Drama copilului dotat*, psihologa și scriitoarea de succes Alice Miller a scris: „Ca adulți, nu avem nevoie de dragoste necondiționată […]. Aceasta este o nevoie proprie copilăriei, care nu poate fi îndeplinită mai târziu.“ Toate manifestările sănătoase ale iubirii necesită condiții. Singurul om care îți poate oferi iubire necondiționată atunci când ești adult ești chiar *tu*.
Am încredere necondiționată în oameni!	Toți suntem oameni și niciun om nu e perfect. Capitolul 6 demontează mitul conform căruia încrederea necondiționată este necesară – sau posibilă – în relațiile sănătoase de la maturitate.
Binele e ceva real! În viață există oameni buni și oameni răi.	Nu există oameni în întregime buni sau în întregime răi. Persoanele mature emoțional recunosc faptul că în interiorul *fiecăruia* dintre noi există un echilibru între bine și „nu chiar atât de bine“.
Inocența e ceva real! În viață nu se întâmplă nimic rău sau nedrept.	Inocența este un dar oferit doar unui mic număr de copii *foarte* norocoși. Oamenii maturi emoțional se pot minuna și bucura precum copiii, dar nu au cum să fie inocenți. Pentru adult, inocența este incompatibilă cu conștientizarea realității durerii. Adulții sensibili sunt pe deplin conștienți de realitățile crunte ale vieții.

Înainte să dai cu cartea de pereți în semn de protest, amintește-ți că recompensele maturității sunt *mult* mai bune decât avantajele copilăriei. E dureros să lași în urmă idealurile de copil, dar ca om matur emoțional, vei avea privilegiul de a decide:

- Cu cine te întâlnești și cu cine te împrietenești
- Ce să mănânci, cât și când
- Unde să locuiești (și unde să îți petreci vacanțele)
- Cum să îți crești copiii (atât pe cei umani, cât *și* pe cei blănoși)
- Când să îți urmezi visurile

Și ține minte – nu trebuie să lași în urmă *tot* ce ține de copilărie. Din contră. Ca individ matur emoțional, vei avea mai multă libertate să visezi și să te răsfeți cu mici fantezii. (Eu însămi am construit între rafturile bibliotecii o ușă secretă care dă către un ascunziș special pentru citit – o fantezie din copilărie inspirată din cărțile cu Nancy Drew.) Legendara Julia Cameron, cunoscută ca Regina Schimbării, autoarea cărții *Cum să eliberezi artistul din tine*, a dezvoltat o metodă numită „întâlnirile artistului", care îți poate fi de ajutor atunci când îți simți creativitatea în impas. „Întâlnirea artistului constă într-o călătorie festivă săptămânală de unul singur pentru a explora ceva care te interesează pe tine în mod special."[129] Oamenii maturi emoțional își oferă permisiunea să se ocupe, fără nicio urmă de vină, cu lucruri precum întâlnirile artistului. Maturitatea emoțională *nu* îți cere să abandonezi

imaginația, magia sau capacitatea copilului din tine de a se minuna, ci să recunoști că *stadiul de dezvoltare* din copilărie a luat sfârșit.

Ca adult, încă poți să desfaci entuziasmat cadourile colorate de Crăciun. Poți să te joci LEGO ca să îți umpli inima de bucurie și să mănânci cereale uitându-te la desene animate sâmbătă dimineața. Poți să îți pictezi tavanul mov și pereții albaștri. Poți să țopăi în bălțoace, să construiești corturi de poveste din pături, să te costumezi și să alergi după licurici. Cu toții avem un „copil interior" căruia îi place la nebunie să exploreze și să se joace.

Și totuși.

Din punct de vedere cronologic, nu vei mai fi niciodată copilul de zece ani care așteaptă ca tata să vină acasă și să se joace cu tine cu mingea.[130] Nu vei mai trăi niciodată entuziasmul unui copil de cinci ani care suflă în lumânări de ziua lui sau al unui puber care se pregătește pentru primul lui sărut. Dacă ai avut o copilărie tristă, nu te vei putea întoarce ca să o repari. Dacă a fost una plină de bucurie, nu vei avea șansa să rămâi copil pentru totdeauna. Regresia emoțională rezultă fie din:

(A) Încercarea de a rămâne un copil (dacă ai avut o copilărie fericită)

fie din

(B) Încercarea de a reface copilăria (dacă nu a fost una tocmai ideală)

Olivia, pacienta de la începutul capitolului, era blocată din cauză că încerca din răsputeri să rămână „fetița lui tata". Regresia emoțională i-a dat Oliviei *iluzia* iubirii și a afecțiunii necondiționate, dar cu un preț enorm. Transformarea ei alchimică a fost

întreruptă de convingerea că are nevoie să fie „salvată". În workshopul meu „Transformă-te într-un om matur emoțional", pe care îl țin împreună cu specialista în tipare de gândire dr. Sasha Heinz (cea care a scris prefața acestei cărți și unul dintre oamenii mei preferați din lume), ghidăm călători curajoși pe drumul șerpuit, și deseori anevoios, de ieșire din regresia emoțională. De vreme ce ești un om matur emoțional, *nu* ai nevoie de un „cavaler pe cal alb" – tu *ești* acel cavaler.[131]

Ce înseamnă asta? O armă eficientă pentru a opri regresia emoțională – și în același timp un drum care te poate duce acasă – este *doliul*.

Sunet de zgârietură pe vinil.

Stai, ce? Soluția împotriva regresiei e doliul?

Să fii în doliu după propriul trecut te eliberează de compulsia de a-l repeta.

Doliul e ca o înjurătură în lumea wellnessului de tip „pur și simplu gândește pozitiv". Se presupune că nu trebuie să fii în doliu decât dacă cineva a murit, și chiar și atunci e vorba doar de un scurt interval de timp până să trebuiască să „treci peste și să îți trăiești viața". Doliul e arma secretă care învinge regresia. Te eliberează de lanțurile trecutului. Deschide ușa spre sinele tău autentic, matur și magic.

Cum?

Să fii în doliu după propriul trecut te eliberează de compulsia de a-l repeta.[132] Dacă ai avut o copilărie traumatizantă, doliul te ajută să îți

metabolizezi trauma. Doliul e necesar chiar și în cazul în care ai avut o copilărie obișnuită sau fericită. De ce? Astfel, creierul tău procesează mai bine faptul că dragostea, încrederea, binele și inocența necondiționate nu mai sunt valabile.

Doliul îi transmite creierului că „vremea în care erai cu totul în grija *altcuiva* a luat sfârșit – e rândul *tău* să preiei frâiele". Pentru a trece de la copilărie la maturitate emoțională, e necesar să fii în stare să îți respecți trecutul și să îl lași deoparte. *Toate* sfârșiturile importante impun o perioadă de doliu.

Doliul – calea care te duce acasă

John Bowlby, părintele teoriei atașamentului și psihiatru, a scris: „Adulții care prezintă o absență prelungită a doliului conștient sunt de regulă oameni autosuficienți, mândri de independența și de capacitatea lor de autocontrol. […] Dar mai devreme sau mai târziu, cei care evită în totalitate manifestarea conștientă a doliului se prăbușesc – de obicei printr-o formă de depresie." Dacă ai un blocaj în orice domeniu al vieții tale, să ții doliu într-o anumită măsură este o armă necesară și puternică.

Dar cultura occidentală modernă e foarte slabă la acest capitol.

Doliul e incomod din cauză că ne amintește de vulnerabilitatea noastră. Nu ține cont de putere, statut social sau avere. La un moment dat în viață, ne face tuturor o vizită.

Trecutul rămâne în prezent până nu reușești să îl procesezi.

În *E ok să nu fii ok*, autoarea Megan Devine scrie: „Trebuie să ne amintim – ca practică continuă – să onorăm fiecare tristețe. Să onorăm toate pierderile, oricât de mici sau de profunde, care ne răstălmăcesc viața sau doar câteva clipe. Iar apoi, să ne amintim să nu le comparăm. Faptul că toți trecem prin necazuri nu e leacul nimănui.“[133] Sfârșitul copilăriei – indiferent dacă a fost bună sau rea – intră în categoria tipurilor de doliu care trebuie onorate. Chiar dacă nu îți amintești nimic din copilărie, e important să îți spui: *Această perioadă a vieții mele s-a încheiat. Nu voi avea sansa să mă întorc si să o refac. Nu mai aparțin copilăriei. Îmi dau permisiunea de a simți tot ce simt și să fiu în doliu după tot ce pierd, oricât de neînsemnat ar fi.*

Regresia emoțională are loc atunci când refuzi să accepți că copilăria s-a sfârșit. Dar chiar dacă *reușești* să accepți trecerea ei, lipsa de informații cu privire la doliu te duce în impas. Dacă sănătatea mintală înseamnă angajament față de realitate (așa cum ai citit în capitolul 1), atunci e important să faci o distincție între realitatea doliului și miturile despre doliu.

MITURILE DESPRE DOLIU VERSUS REALITATEA DOLIULUI

„Timpul vindecă toate rănile.“	Timpul nu vindecă toate rănile. Poți să ai sentimente intense legate de ceva ce s-a întâmplat acum doi, cinci sau douăzeci de ani. *Procesul de vindecare* e cel care închide rănile, nu trecerea timpului.
„Trebuie să pui capăt.“	Să pui capăt *nu* depinde de altcineva. Este un proces *interior*. E vorba doar despre relația pe care o ai cu *tine însuți*. Ca să pui capăt nu ai nevoie de bunăvoința sau iertarea cuiva, nu e nevoie nici măcar ca acea persoană să fie în viață.
„Despre morți, numai de bine.“	Acest sfat provine de la filosoful Chilon din Sparta, care a trăit în secolul al VI-lea î. Hr.* Vremurile s-au schimbat. Ai dreptul să fii supărat pe morți. * Fapt divers: Sfatul lui Chilon a fost mai târziu popularizat în chip de proverb latin: *De mortuis nihil nisi bonum*, washingtonpost.com/science/2018/08/28/when-ancient-taboo-speaking-ill-dead-goes-online/.
„Trebuie să lași trecutul în urmă.“	Trecutul rămâne prezent până când reușești să îl procesezi. Trecutul e în corpul tău. Porți cu tine fiecare experiență prin care ai trecut.
„Trebuie să ierți ca să te vindeci.“	Iertarea e un ideal spiritual, dar nu e necesară pentru a vindeca traumele sau pentru a reuși să procesezi doliul.
„Trebuie să renunți.“	Amintirile episodice (ceea ce se află în memoria ta) sunt înmagazinate în corp. Nu poți să le „lași să treacă”. Experiențele prin care treci devin parte din structura ta fizică.
„Nu poți să schimbi trecutul.“	Nu poți să schimbi nimic legat de trecut, dar poți să schimbi orice atunci când vine vorba despre felul în care creierul tău păstrează amintirile.

„Nu m-au rănit cu intenție, deci nu ar trebui să mă simt prost.“	Intenția nu anulează impactul. Poate nu am vrut să te lovesc cu mașina, însă asta nu îți va vindeca piciorul rupt.
„Doliul are cinci stadii.“	Teoria lui Elisabeth Kübler-Ross privitoare la cele „cinci stadii ale pierderii“ face referire la moarte, nu la doliu. Cercetarea ei s-a concentrat asupra cazurilor de bolnavi în stadiu terminal care se pregătesc pentru moarte, *nu* asupra persoanelor apropiate lor care se confruntă cu pierderea cuiva drag. Doliul e un vârtej haotic – când sus-jos, când înainte-înapoi –, fără vreo logică sau vreo explicație. Nu există stadii perfect echilibrate.

Ultima observație din tabelul de mai sus merită repetată: doliul *nu* are loc în mai multe etape, și totuși cei mai mulți oameni învață despre modelul „celor cinci stadii“. Modelul face referire la moarte, nu la doliu. În locul acestor stadii, vezi abordarea bazată pe „sarcini“ propusă de către J. William Worden.[134] Modelul celor patru sarcini în confruntarea cu doliul este standardul de referință în momentul de față pentru psihoterapeuți, mentori și consilieri. Vom modifica puțin terminologia folosită de către Worden, astfel încât să corespundă doliului față de copilărie, dar iată cele patru sarcini în forma lor originală:

CELE PATRU SARCINI ÎN CONFRUNTAREA CU DOLIUL

1. Să accepți realitatea pierderii
2. Să procesezi durerea doliului
3. Să te adaptezi la realitatea unei lumi fără cel decedat
4. Să formezi o legătură trainică cu cel decedat, în timp ce te pregătești pentru o nouă viață

Scopul doliului este ca tu să te întorci la tine însuți.

Așa cum spune și Alice Miller, „experiența ne-a învățat că avem o singură armă ce ne stă mereu la dispoziție în lupta noastră împotriva bolii mintale: descoperirea emoțională a adevărului despre istoria unică a copilăriei unice".

Poate că nu te confrunți cu o boală, dar *cu toții* cunoaștem disconfortul de a fi blocați. „Arma cu adevărat rezistentă" în lupta ta împotriva blocajului este puterea de a accepta că perioada copilăriei – indiferent de cât de minunată sau de groaznică a fost – s-a sfârșit. Abia apoi treci puntea care face legătura dintre copilărie și maturitate. Scopul doliului nu e să îți schimbi trecutul. Nici să îți învinovățești părinții. Nu necesită iertare. Scopul doliului este ca tu să te întorci la tine însuți.

Tabelul de mai jos descrie cele patru sarcini în confruntarea cu doliul, modificate și adaptate. Transcrie indicațiile într-un carnet.

Sarcină în confruntarea cu doliul	**Indicație**
1. Acceptă realitatea că perioada copilăriei s-a sfârșit – ce a fost a fost.	Scrie toate lucrurile bune *și* mai puțin bune care ți s-au întâmplat în copilărie. Notează-le pe cele pe care le-ai trăit, dar și pe cele pe care *nu* ai reușit să le trăiești. Vom folosi această listă mai târziu, în secțiunea dedicată ritualului.
2. Fii dispus să îți simți *toate* sentimentele legate de copilărie (inclusiv faptul că ea are un sfârșit).	Notează-ți sentimentele *reale* în legătură cu fiecare lucru scris la prima sarcină. Nu îți face griji că ai putea părea răutăcios sau crud. Doar tu vezi exercițiul.
3. Stabilește noi limite cu prietenii și familia, care să îți reflecte valorile.	Dacă ai completat lista regresiei despre care am vorbit anterior, revino la ea. Fraza „Dacă m-aș simți matur și puternic, i-aș spune/aș face " este limita pe care te vei strădui de acum încolo să o implementezi. Dacă stabilirea limitelor schimbă în vreun fel relația, adu-ți aminte că oamenii maturi emoțional nu se lasă afectați de dezamăgirile, nemulțumirile și criticile celorlalți. —
4. Preia frâiele propriei vieți și ia decizii bazate pe gândurile, sentimentele și visurile *tale.*	Concentrează-te asupra avantajelor vieții de adult. Ce oameni, locuri și lucruri îți sunt acum la dispoziție, spre deosebire de perioada copilăriei?

Cei mai mulți oameni se blochează la prima sarcină: acceptă realitatea că perioada copilăriei s-a sfârșit. Ce înseamnă să accepți realitatea? Înseamnă că mintea ta înregistrează definitiv mesajul că perioada copilăriei e încheiată. Dar *cum* îi transmiți acest mesaj creierului? O metodă de a merge mai departe este să te concentrezi pe avantajele vieții de adult. Poți să faci asta întocmind o listă Fă/Fii/Ai (FFA). Lista reprezintă un inventar format din douăzeci de lucruri pe care vrei să le *faci*, douăzeci de lucruri legate de felul în care vrei să *fii* și douăzeci pe care vrei să le *ai*. O altă metodă de a aborda prima sarcină este să îți creezi un ritual. Culturile străvechi au cultivat puterea ritualurilor pentru a marca sfârșitul și tranziția.

Cum să folosești ritualurile atunci când te confrunți cu doliul

Petrecerile de absolvire marchează tranziția de la liceu la facultate. Petrecerile de aniversare sărbătoresc ziua în care am venit pe lume. Majoratele, nunțile, botezurile și bar mitzvah-urile sunt toate exemple de ritualuri. Deși sunt deseori emoționante și pline de semnificație, ritualurile din cultura occidentală *nu* sunt neapărat utile în marcarea tranzițiilor și în acceptarea sfârșiturilor. De ce? Când riturile de trecere sunt acaparate mai mult de *părinți* și de *petrecere* decât de *scopul* lor, e foarte ușor să nu le înțelegi sensul și să rămâi blocat. Conform cercetărilor etnografice (studierea felului în care trăiesc oamenii), riturile de trecere trebuie să includă trei etape: a separării, liminală și a integrării.

Etapa separării

Este etapa de desprindere de o realitate existentă – în acest caz, copilăria. Poți să păstrezi anumite elemente din ea, dar există o fază de separare în care trebuie să pleci și să recunoști ceea ce ai lăsat în urmă (idealurile copilăriei).

Etapa liminală

Este faza neclară situată la mijloc, în care ai părăsit locul din care ai plecat, dar încă nu ai ajuns la destinație. Dacă te simți blocat, cel mai probabil e din cauză că te afli în etapa liminală. Doliul te ajută să treci către etapa integrării.

Etapa integrării

Odată ce ai încheiat faza separării și pe cea liminală, poți să începi noua etapă a vieții tale – maturitatea emoțională.

Din moment ce majoritatea ritualurilor moderne *nu* includ aceste trei etape, ai dreptul să ți le creezi tu. În *Mănâncă, roagă-te, iubește*, Elizabeth Gilbert scrie:

> De asta există ritualurile. Ca oameni, îndeplinim ceremonii spirituale tocmai pentru a ne crea locuri în care să putem depune cele mai complicate sentimente generate de bucuriile sau traumele prin care trecem, pentru a nu fi nevoiți să le ducem cu noi tot timpul și să fim striviți de greutatea

> lor [...]. Și cred că, dacă în cultura din care facem parte lipsește vreunul dintre ritualurile de care avem nevoie la un moment dat, oricare dintre noi are dreptul să își creeze propriile lui ceremonii.[135]

Cercetările indică faptul că ritualurile pe care ți le creezi singur reprezintă un medicament eficient în vindecarea unei inimi rănite.[136]

Dacă ești pierdut și nesigur în legătură cu modul în care îți poți crea un ritual, apelează la oricare dintre următoarele exemple. Fiecare ritual include un element senzorial. Așa cum îți amintești din capitolul 3, elementele senzoriale sunt esențiale pentru a te simți *în siguranță*, ceea ce reprezintă o condiție imperativă de ieșire din blocaj. Indiferent de ritualul pe care ți-l alegi, adu-ți aminte că doliul (și vindecarea) include un număr infinit de posibilități. Nu există un fel corect sau unul greșit de a trăi doliul. Dacă nu vrei să faci vreunul dintre ritualuri, atunci nu-l face. Cu cât ritualul este mai personal și mai individual, cu atât creierul va recepta mai bine mesajul aferent primei sarcini. Și ține minte: exemplele următoare *nu* sunt exerciții pe care să le faci atunci când ești în doliu după un om drag. Scopul lor este să trăiești doliul sfârșitului *copilăriei* – sau al absenței copilăriei pe care nu ai avut-o.

RITUALURI PENTRU A TRĂI DOLIUL COPILĂRIEI

1. *Exercițiu senzorial – pământ:* Îngroapă un simbol al copilăriei tale. Ia-ți adio scriind un elogiu sau citind lista pe care ai scris-o la sarcina 1. Poți să o citești de unul singur sau în prezența unor martori care manifestă compasiune.
2. *Exercițiu senzorial – apă:* Fă o baie cu săruri minerale sau mergi la un râu, un lac sau pe țărmul mării. Imaginează-ți că îți iei adio de la copilărie în timp ce privești apa. Gândește-te că ceea ce pierzi dispare în valuri sau se scurge din cadă.
3. *Exercițiu senzorial – foc:* Aprinde o lumânare în onoarea copilăriei tale. Poți să citești lista de la sarcina 1 cu voce tare sau în gând. Când sufli în lumânare, imaginează-ți că spui adio.
4. *Exercițiu senzorial – aer*[137]*:* Ia-ți o jucărie de făcut baloane de săpun. În timp ce sufli și dai viață baloanelor, imaginează-ți că ele sunt copilăria ta. Atunci când pocnesc și dispar, gândește-te că îți iei adio de la ea.

5. *Exercițiu senzorial – atingere:* Creează un mic spațiu comemorativ pentru copilăria ta într-un loc prin care treci frecvent, format dintr-unul sau mai multe obiecte cu semnificație. Poate fi pe marginea ferestrei, pe un raft sau chiar în torpedoul mașinii.

Unii oameni strâmbă din nas la sugestia folosirii elementelor de pământ, aer, foc și apă. („E *mult* prea multă magie pentru mine!“) Sunt de obicei surprinși atunci când află că există un *fundament științific* pentru exercițiile senzoriale. Informația senzorială ajută creierul rațional să revină pe fir și pe tine să revii la înălțimea normală. Regresia emoțională e curmată atunci când „rămâi cu mintea și picioarele pe pământ“.[138] Dar ține minte: ritualurile nu pot fi făcute o dată și gata. Altfel spus, doliul nu se termină imediat ce ai făcut un ritual. Scopul lor este să îți ajute mintea să se împace cu realitatea pierderii și să mergi mai departe. Pierderea e dureroasă, însă la fel e și blocajul. Durerea schimbării e de obicei preferabilă suferinței provocate de blocaj. Scriitoarea de succes și psihoterapeuta Lori Gottlieb scrie: „Nu poți să ai parte de schimbare fără să pierzi ceva, motiv pentru care oamenii spun adesea că vor să se schimbe, dar de fapt rămân exact așa cum sunt.“

Concluzie

Cel mai important lucru pe care trebuie să îl ții minte este că perioada copilăriei *s-a terminat*. Ai ajuns până aici. Ai trecut prin *toate*. Ai supraviețuit

nașterii, apoi perioadei în care ai fost bebeluș, copilaș, copil și adolescent – doar pentru asta meriți să ți se dedice o *paradă*. *Nu* e ușor să te transformi alchimic într-un adult funcțional. Dar exact așa cum Alice și-a găsit calea prin labirintul de regi și regine, iepuri și nebunie, și tu ești în stare. Când treci cu succes de la copilărie la maturitate emoțională, lucrurile neînsemnate nu mai par atât de mari, iar cele mari încep să pară mai ușor de controlat. *Părinții* tăi atotputernici devin *oameni* de dimensiuni obișnuite. La sfârșitul cărții *Alice în Țara Minunilor*, eroina noastră e capabilă să își înfrunte toate temerile, pleacă din Țara Minunilor și se întoarce acasă. Într-una dintre scenele finale, Alice este trimisă la judecată, unde e înconjurată din toate părțile de inamici ostili. Când totul pare fără speranță, își regăsește vocea și i se adresează cu îndrăzneală Reginei de Cupă: „Cui îi pasă de voi? a strigat Alice (revenise la înălțimea ei normală). Nu sunteți decât un pachet de cărți de joc!“[139]

PUNCTE-CHEIE DE REȚINUT

1. Regresia emoțională are loc atunci te simți mai mic și mai tânăr decât înălțimea și vârsta ta reală.
2. Semnele regresiei emoționale includ incapacitatea de a lua decizii, nevoia de a mulțumi mereu oamenii, răbufnirile emoționale și sindromul impostorului.
3. Regresia emoțională e cea mai probabilă în perioada sărbătorilor.

4. Să te întrebi pe tine însuți „Ce vârstă am în acest moment?“ te ajută să oprești regresia emoțională.
5. Oamenii maturi emoțional au în continuare dreptul să se joace și să fie creativi și copilăroși.
6. Soluția pentru regresia emoțională este doliul.
7. Doliul față de trecut te eliberează de compulsia de a-l repeta.
8. Doliul nu are loc în mai multe stadii.
9. Cele mai multe lucruri pe care le-am învățat despre doliu în cultura occidentală sunt greșite.
10. Trebuie să îndeplinești patru sarcini atunci când ești în doliul după copilărie – să accepți realitatea că s-a încheiat, să fii dispus să exprimi toate sentimentele pe care le ai, să creezi noi limite față de prieteni/familie și să preiei frâiele vieții tale/să iei decizii pe baza gândurilor/sentimentelor/visurilor *tale*.

AȘA DA ȘI AȘA NU

Așa da	Așa nu
Ia-ți suficient timp să îți trăiești doliul. Nu timpul vindecă rănile, ci efortul de a te vindeca. Nu te grăbi.	Să nu crezi că doliul e ceva ce faci o dată și gata. Doliul e precum oceanul – în unele zile e însorit, iar apele sunt liniștite. În altele te răstorni și te alegi cu nisip în costumul de baie și cu alge în gură.
Folosește ritualuri, ca mintea ta să proceseze sfârșitul copilăriei.	Să nu crezi că trebuie să faci lucrurile într-un fel anume. Adoptă orice ritual are sens pentru *tine*. Nu există un fel anume de a ține doliu.
Nu uita că schimbarea nu are loc fără pierderi.	Nu te critica dacă îți este frică de durerea care vine odată cu schimbarea. Schimbarea e dureroasă din cauza pierderii pe care o implică.
Gândește-te ce oameni, locuri și lucruri te ajută să te simți adult. Amintește-ți-le în momente în care ești mai predispus spre regresie – mai ales în perioada sărbătorilor.	Nu începe perioada sărbătorilor fără să ai un plan împotriva regresiei emoționale.

SARCINI DE REZOLVAT ÎN CINCI MINUTE

1. Lucrul care-mi va lipsi *cel mai mult* legat de copilărie este

   _____

2. Lucrul care *nu îmi* va lipsi legat de copilărie este

   _____

3. Mi-e teamă că să accept sfârșitul copilăriei înseamnă

   _____

4. Unul dintre lucrurile pe care le aștept cu nerăbdare ca om matur emoțional este

   _____

5. Dacă m-aș simți mai adult/mai „mare“ din punct de vedere emoțional, atunci mi-aș permite să

   _____

CAPITOLUL 10

Să începem jocul

Viața e ca un joc de șah.
Ca să câștigi, trebuie să faci o mutare.
– Allan Rufus, *The Master's Sacred Knowledge*

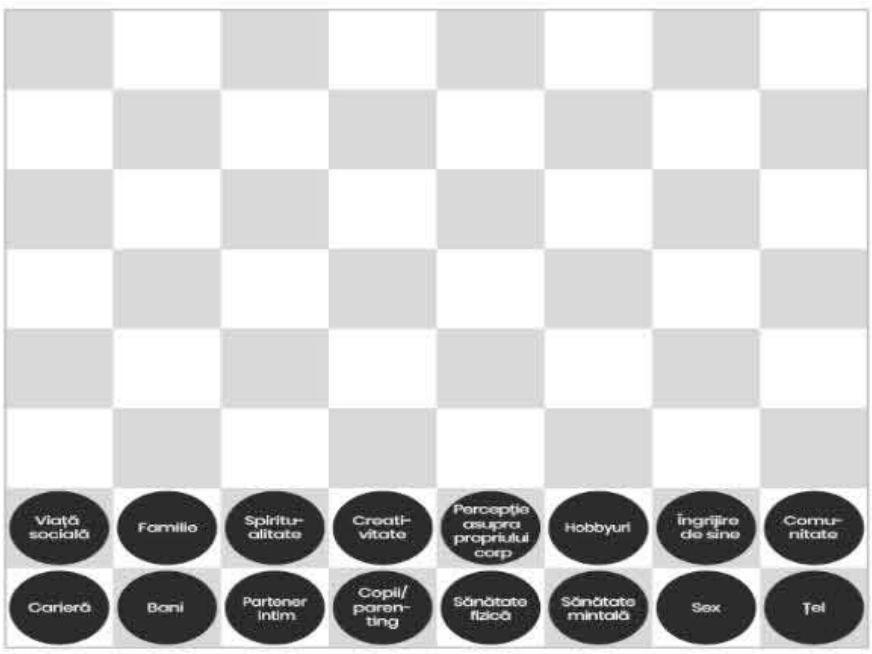
Când a fost difuzat pe Netflix în toamna anului 2020, *Gambitul damei* s-a clasat pe locul 1 în 63 de țări. Bazat pe romanul lui Walter Tevis, *Gambitul damei* relatează parcursul fenomenalei Beth Harmon, de la orfana îndopată cu tranchilizante la glorioasa campioană la șah. Era greu de crezut că o miniserie de șapte ore despre o jucătoare de șah genială și plină de probleme va atrage mase de spectatori. Și totuși, milioane de oameni au devorat serialul. Mintea ascuțită a lui Beth, stilul ei elegant și privirea pătrunzătoare au alimentat interesul pentru serial, dar jocul de șah a fost și el, în mod surprinzător, un star. Conform unui articol din *The New York Times*, „În săptămânile de după premiera *Gambitului damei* (…) vânzările [în domeniul șahului] au crescut cu 125%."

Șahul are ceva fascinant. Poate că e vorba despre îndelungata istorie a jocului – există de mai bine de o mie cinci sute de ani. Sau poate despre misterul său – e în același timp simplu de învățat *și* greu de jucat. Poate are legătură cu romanele și poveștile de aventuri asociate cu castele, cavaleri, regi și regine. Sau poate că cele 64 de pătrățele ne atrag în continuare fiindcă șahul reprezintă o metaforă

perfectă a vieții. Și șahul, și viața sunt complexe și pline de suspans. Ambele cer sacrificii. Poți să joci fără nicio strategie, dar riști să nu se termine bine. În șah și în viață, cu răbdare și perseverență, chiar și un simplu pion poate să devină o regină influentă. Iar uneori, *cu toții* ajungem în situația nefericită cunoscută în șah ca zugzwang[140] – când *orice* mutare nu face decât să înrăutățească situația. Mari gânditori, oameni de știință și scriitori din toate timpurile au comparat viața cu un joc de șah. Benjamin Franklin a afirmat: „Șahul nu este o simplă formă de divertisment. Grație lui se pot dobândi și consolida numeroase aptitudini foarte importante și utile de-a lungul vieții […], căci viața este o formă de șah, în care avem adesea puncte de câștigat și competitori sau adversari de înfruntat."

Dacă îți spui „Hmmm, e grozav, dar nu sunt pasionat de șah", află că nu o să fii nevoit să înveți să joci șah ca să profiți de instrumentele de aici. Acest capitol îți oferă un plan de punere în aplicare a tuturor conceptelor și informațiilor din lucrarea de față, astfel încât să ieși din blocaj odată pentru totdeauna. Programele pas cu pas riscă să ducă rapid la inerție, fiindcă, dacă un singur pas se dovedește greu de realizat, deseori tot efortul se duce de râpă (așa cum știe prea bine oricine a încercat să asambleze mobilă Ikea). Folosind metafora șahului (cunoașterea jocului nu e necesară), vei învăța șapte reguli simple ca să scapi de blocaj. Nu e nevoie să urmezi în ordine regulile – mișcă-te cum vrei și fă ce ți se potrivește în ziua respectivă.

Pătrățelul blocajului – Șapte reguli



- **Regula 1**. Fă un inventar.
- **Regula 2**. Caută mutări ușoare.
- **Regula 3**. Fă o listă cu trei alegeri.
- **Regula 4**. Asigură-te că știi ce piese poți să muți și ce piese nu.
- **Regula 5**. Fă un singur lucru.
- **Regula 6**. Ia în seamă feedbackul.
- **Regula 7**. Sărbătorește.

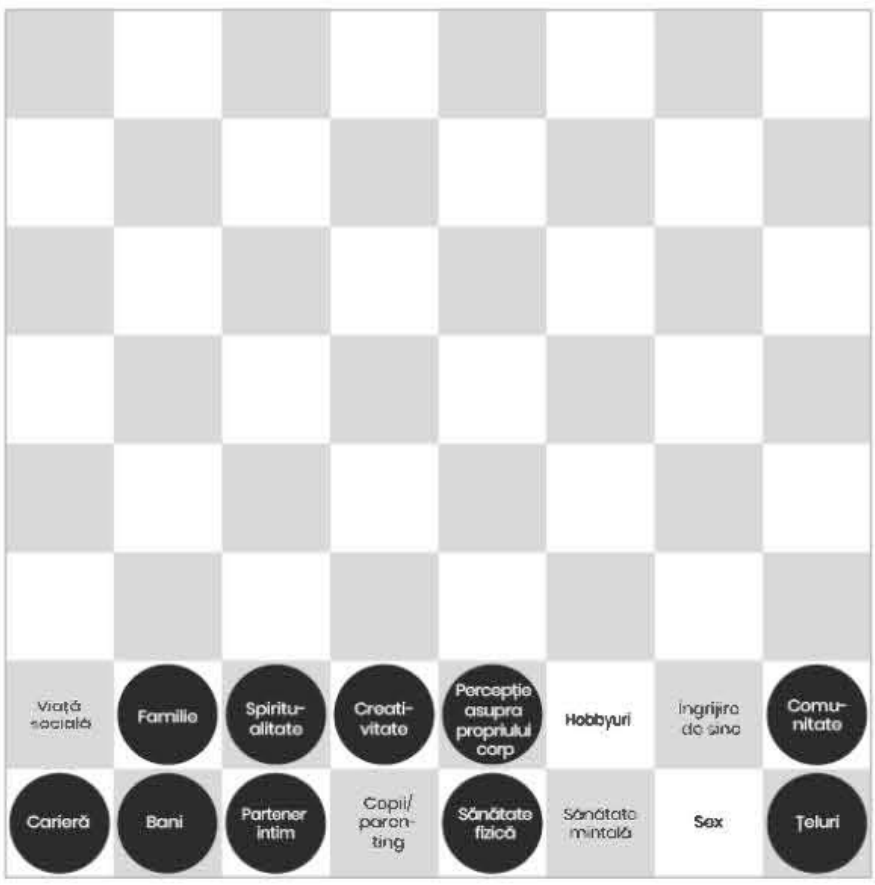
Regula 1. Fă un inventar

O tablă de șah conține pioni, cai, nebuni, turnuri, regi și dame. În cazul nostru, vom face lucrurile *super* ușoare, ca să nu fii nevoit să reții o groază de instrucțiuni. Fiecare „piesă" de pe tablă reprezintă un singur aspect din viața ta:

- Carieră
- Bani

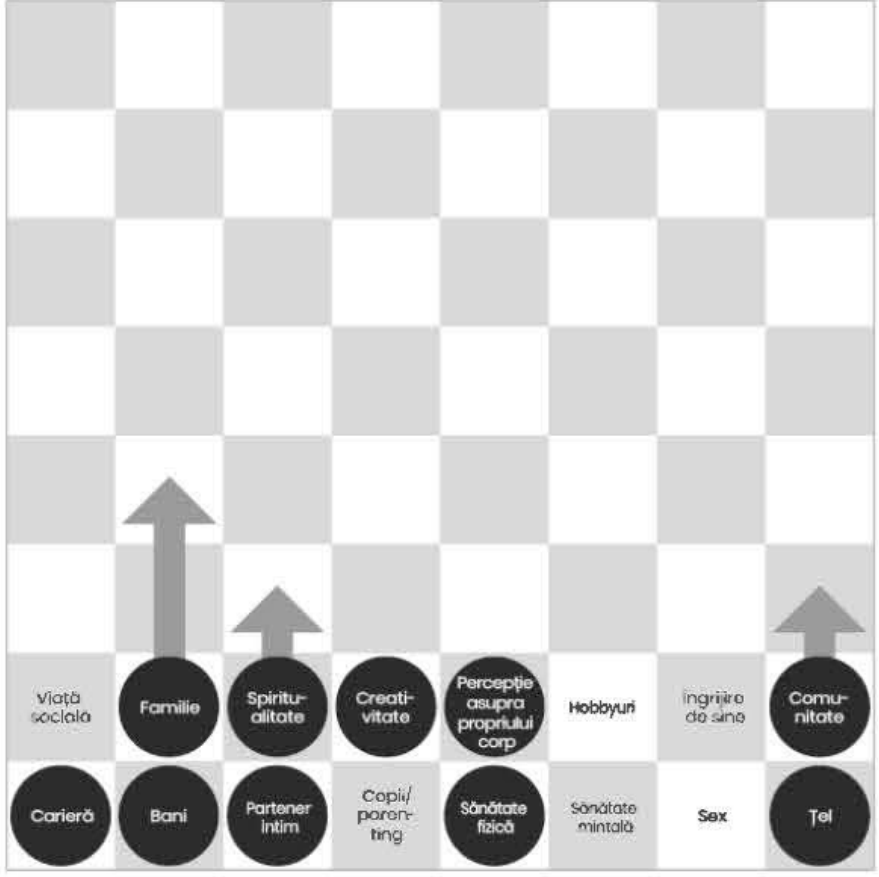
- Viață socială
- Partener intim
- Familie
- Copii/parenting
- Spiritualitate
- Creativitate
- Sănătate fizică
- Percepție asupra propriului corp
- Hobbyuri
- Îngrijire de sine
- Sănătate mintală
- Sex
- Țel
- Comunitate

Identifică piesele care *îți* corespund și adaugă orice categorie vrei. E ușor să te concentrezi asupra unui singur lucru când ești blocat. Inventarul te ajută să vezi întreaga tablă de șah.



Regula 2. Caută mutări ușoare

Când ești copleșit și nu ai suficiente resurse, nu este nici necesar, nici util să forțezi lucrurile. Mai bine caută mutări ușoare și începe cu ele. Nu există o anumită ordine de urmat ca să ieși din blocaj. Poate ai un impas la locul de muncă, dar îți este ușor să întreții relații. Poate că ai un blocaj legat de organizarea bugetului, însă reușești să fii creativ. Atât timp cât faci *ceva*, rămâi în joc. *Orice* mutare contează, chiar și cele ușoare. Odată ce prinzi avânt grație mutărilor ușoare, capeți și destulă energie și încredere pentru a înfrunta părți mai dificile. Și nu uita că *orice* schimbare – până și cele pozitive – implică într-o anumită măsură doliul și pierderea.[141]



Regula 3. Fă o listă cu trei alegeri

Privește-ți tabla de șah și vezi care piese sunt blocate. Notează trei opțiuni *mici*. De exemplu, dacă piesa referitoare la bani e blocată, cele trei opțiuni ar putea fi:

1. Fă o listă cu toate facturile neplătite.
2. Scrie numărul de telefon al serviciului de asistență pentru clienți pentru fiecare dintre facturile neplătite.
3. Sună la *una* din companiile unde ai plăți restante și stabilește *un* plan de plată.

Dacă piesa care îi corespunde spiritualității e blocată, cele trei alegeri ar putea fi:

1. Ascultă un podcast despre spiritualitate.
2. Întreabă un prieten pe care îl admiri ce practici spirituale are.
3. Asistă la o slujbă. (Chiar dacă nu îți plac slujbele, îți vei face o idee despre ce îți place și ce nu, iar după aceea vei face o alegere mai potrivită.)

Dacă piesa care corespunde percepției asupra propriului corp e blocată, cele trei alegeri ar putea fi:

1. În loc să ai o părere bună despre corpul tău, alege să fii *neutru*. Gândește-te la cel puțin *o* parte a corpului tău în privința căreia ești neutru. Mulțumește-i acestei părți pentru că își face treaba.
2. Nu te mai privi în oglindă timp de o săptămână. (Este o alegere bună, în cazul în care țipi la tine de fiecare dată când îți vezi reflexia.)

3. Pune toate hainele care nu îți vin într-o cutie. Așază cutia în beci sau în pod. Nimic nu creează o spirală a rușinii mai iute decât o confruntare zilnică cu o pereche de blugi prea strâmți.

Regula 4. Află ce piese poți muta și ce piese nu

Majoritatea întâlnirilor din programul de recuperare în 12 pași încep cu Rugăciunea pentru seninătate[142]:

Doamne, dă-mi seninătate să accept lucrurile pe care nu le pot schimba,
Curajul să schimb lucrurile pe care le pot schimba
Și înțelepciunea să le deosebesc.

Nu trebuie să urmezi ședințe de recuperare (sau să crezi în vreo zeitate) ca să practici Rugăciunea pentru seninătate. Este vital să știi diferența între ce *vrei* să schimbi (dar nu poți) și ce *nu crezi* că poți să schimbi (dar poți).

Unele piese de șah se află în jocul tău pentru că le-ai ales. Câteodată viața plasează în joc piese precum depresia post-partum sau rasismul sistemic, pe care, în mod evident, *nu* le-ai ales. Uneori îți poți schimba circumstanțele, dar nu mereu. „Tabla" ta este o combinație de circumstanțe și alegeri. Și ține minte, nu poți să joci jocul *altcuiva*. Oricât ți-ai dori ca partenerul de viață să bea mai puțin, nu îl poți forța să se schimbe. Oricât ți-ai dori ca fiul tău adolescent sau fiica ta adolescentă să aibă relații sănătoase, nu îi poți alege prietenii. Deciziile tale au

o anumită influență asupra celor dragi, dar influența nu e sinonimă cu controlul. Nu poți să controlezi decât piesele care îți aparțin.

Nu poți să controlezi decât piesele care îți aparțin.

Regula 5. Fă un singur lucru

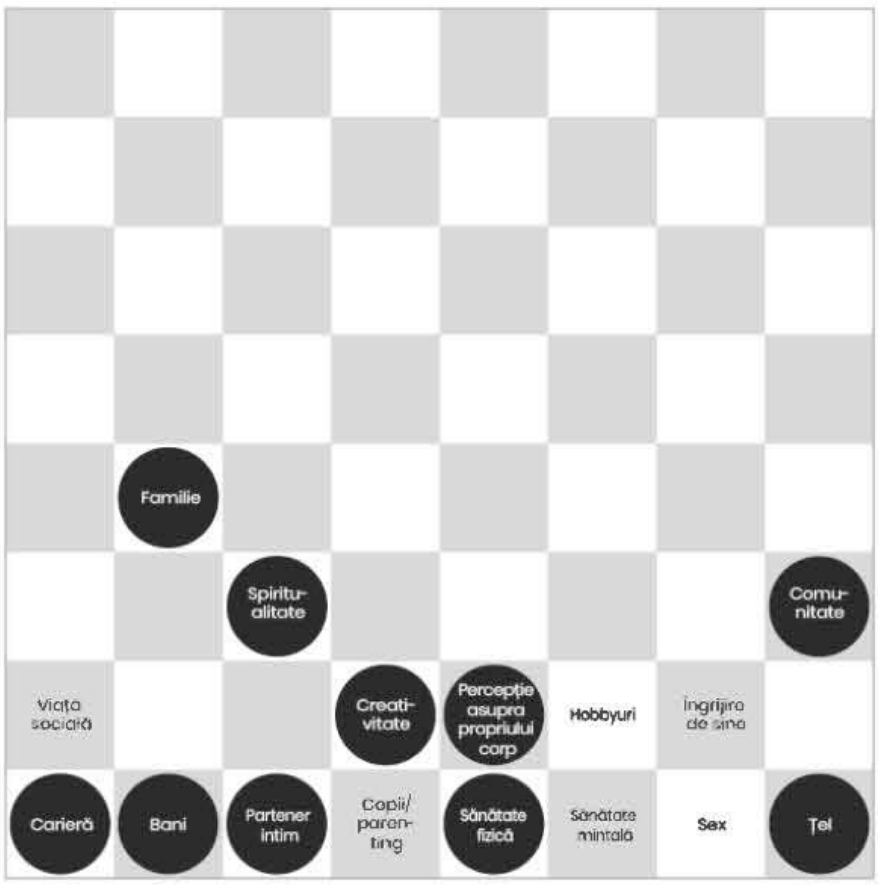
Prima lege a mișcării a lui Newton spune că un obiect în repaus va rămâne în repaus, iar un obiect în mișcare *va rămâne* în mișcare până când o forță exterioară acționează asupra lui. Aceeași lege fizică i se aplică blocajului tău. Odată ce te pui în mișcare, progresul se intensifică rapid. Alege o sarcină din lista celor trei și ține-te de ea pe parcursul săptămânii viitoare. În fiecare seară înainte de culcare, notează *singurul* lucru de făcut pe un bilețel adeziv sau pe o bucată de hârtie. Citește-l imediat după ce te trezești.

Dar stai puțin… Cum o să ajung vreodată unde îmi doresc dacă nu fac decât un lucru?

Un singur pas înainte e preferabil niciunuia. Martha Beck numește aceste acțiuni minuscule „pași de țestoasă".

Ea spune: „Un pas de țestoasă e minimumul pe care pot să îl fac, împărțit la doi. De asemenea, e singura metodă prin care am reușit orice vreodată." Când și pașii *mici* par imposibil de făcut, Beck recomandă să îi descompunem în componente și mai mici. Îmi amintesc o discuție telefonică cu supraveghetorul meu din perioada în care urmam

programul celor 12 pași, în urma unui exces oribil de metamfetamină. Nu mâncasem, nu dormisem și nu mă spălasem zile întregi. Timp de aproape o oră m-a făcut să mănânc, linguriță cu linguriță, un singur iaurt. Toate clișeele care te încurajează să faci pași mărunți, să te concentrezi pe fiecare zi în parte și să faci următorul lucru care trebuie făcut[143] s-ar putea să fie învechite, dar au apărut cu un motiv. În romanul distopic pentru adolescenți *Pawn*, de Aimée Carter, un personaj descrie potențialul pe care îl are chiar și cea mai neînsemnată piesă de șah. „Datorită faptului că au continuat să meargă înainte (...) [pionii tăi] au devenit cea mai puternică piesă din întregul joc. Niciodată să nu uiți asta, bine? Niciodată să nu uiți că există posibilitatea ca un singur pion să schimbe întregul joc."



Regula 6. Ia în seamă feedbackul

Blocajul începe să cedeze *încă din secunda* în care faci primul pas, chiar dacă simți că mergi pe drumul greșit. Gândește-te la GPS-ul mașinii tale – *nu* vei

primi instrucțiuni de orientare atât timp cât ești parcat. GPS-ul pornește doar *după* ce începi să conduci. Partea bună este că până și atunci când mergi în direcția greșită, tot primești imediat feedback. Un blocaj rutier? GPS-ul te trimite în altă direcție. Trafic aglomerat? Te ghidează astfel încât să mergi pe străduțe secundare. Ai uitat să virezi? Nicio problemă. O astfel de greșeală nu mai dă atâtea bătăi de cap ca în vremurile în care foloseam hărți imprimate sau ne bazam pe indicațiile din benzinării.[144]

Uneori, abia *după* ce facem o mișcare greșită (și învățăm din ea) vedem clar care este mișcarea corectă. Când începi să faci ceva – *orice* –, e foarte important să acorzi atenție feedbackurilor și să te ajustezi în funcție de ele. Blocajul e deseori rezultatul *ignorării* feedbackurilor, mai ales în tinerețe. Comedianta Taylor Tomlinson se amuză pe acest subiect: „M-am săturat până peste cap să am douăzeci și ceva de ani… Nu ai nicio intuiție, niciun instinct… Nu ai nicio senzație mistică și neplăcută care să îți transmită din interior: «Hei, poate *nu* e o idee bună să ieși *iar* la o întâlnire cu un DJ.»“[145] Să înveți din deciziile pe care le iei este la fel de important ca însăși luarea deciziilor.

Regula 7. Sărbătorește

În unele momente, nu ești *cu adevărat* blocat, dar te *simți* așa din cauză că nu îți dai permisiunea să sărbătorești – sau chiar să îți *validezi* – micile victorii. Aceasta ar putea arăta astfel:

- „Ei bine, da, am gătit eu însumi o săptămână întreagă, în loc să mănânc fast-food. Dar tot mai am mult de slăbit.“
- „Ei bine, da, mi-am plătit câteva restanțe. Dar încă mai am o grămadă de datorii.“
- „Ei bine, da, am făcut o plimbare în dimineața asta. Dar nu e ca și cum am fost la sală.“
- „Ei bine, da, am primit un bonus. Dar nu e ca și cum am fost promovat în postul pe care mi-l doresc.“

Să sărbătorești este un truc eficient pentru creier.

Îmi aduc aminte când soțul meu m-a surprins prima oară jubilând că am reușit să îmi aranjez hainele în aceeași zi în care le-am spălat. În calitate de inginer în domeniul nuclear și de fost ofițer în armată, el era, firește, derutat de bucuria mea exuberantă și de atitudinea de sărbătoare în legătură cu un aspect atât de obișnuit al vieții. Dar dacă te-ai confruntat vreodată cu depresia, *știi* foarte bine că transferul cu succes al hainelor din mașina de spălat în uscător și apoi în dulap în decurs de 24 de ore reprezintă o *mare* victorie. Cu siguranță merită sărbătorită cu o comandă de gogoși livrată la ușă.

Sfântul Francisc de Assisi e citat spunând astfel: „Începe prin a face ce e necesar; apoi fă ce e posibil; apoi, deodată, poți să faci imposibilul.“ Este

important să *sărbătorești* atunci când faci ce e necesar, apoi să *sărbătorești* iarăși când faci ce e posibil și *chiar* să sărbătorești când începi să faci imposibilul.

Dar dacă totul merge prost și nu am niciun motiv să sărbătoresc?

Te înțeleg. Când situația e anostă, întunecată și mizerabilă, e greu să ai parte de bucurie. Să sărbătorești *nu* e ca și cum ai adopta o atitudine pozitivă sau de recunoștință într-o perioadă dificilă. Când îți merge greu, nu trebuie să joci jocul scârbos al „stărilor pozitive" sau să te joci de-a „sunt prea binecuvântat ca să mă stresez". Ai dreptul să fii nervos, supărat, speriat, singur, obosit, dezamăgit și copleșit. *Și* ai dreptul să-ți onorezi victoriile, fie ele mici sau mari.

Poți să sărbătorești decizia de a te ridica din pat, deși ai făcut-o doar cu scopul de a te muta pe canapea. Și decizia de a mânca micul-dejun, în special când ai vrea să nu o faci. Ai dreptul să sărbătorești de *fiecare* dată când faci *orice* fel de pas. Și stai liniștit, neuroștiințele susțin această idee nebunească.[146]

Să sărbătorești *nu* înseamnă risipă de timp și de energie. Să sărbătorești este un truc eficient pentru creier, cu efecte fizice. Poți sărbători prin muzică, mâncare, cântat, țipat și dansat/sărit – manifestări *somatice* (bazate pe corp). Așa cum ai observat în capitolul 3, intervențiile somatice reduc răspunsul la stres și te ajută să îți păstrezi gândirea logică și rațională.[147] Sărbătorind, le spui gardienilor tăi interiori: „Stați liniștiți. Nu suntem atacați de niciun

tigru. Puteți înceta să mai stimulați axa HPA."[148] Dacă nu ești sigur cum să începi celebrarea lucrurilor mărunte, iată câteva opțiuni:

- Oferă-ți permisiunea să mănânci desertul tău preferat.
- Oferă-ți permisiunea să *nu* faci o sarcină pe care crezi că ar trebui să o faci azi.
- Cumpără sau ia ceva care îți atrage atenția (nu trebuie să jefuiești o bancă – poate fi vorba despre ceva care costă un dolar sau despre o simplă frunză interesantă găsită pe marginea străzii), împacheteaz-o într-o hârtie frumoasă și scrie-ți o felicitare în care să îți spui ceva precum „Sunt foarte mândru că nu te-ai dat bătut astăzi".
- Șterge praful de pe farfuriile și paharele tale bune și folosește-le *azi*. Și mâine. Și poimâine și tot așa.
- Aprinde lumânarea pe care o păstrezi pentru ocazii speciale.
- Împodobește-ți casa cu decorațiuni și bucură-te de ele, chiar dacă e mijlocul lunii mai.
- Orice ai face la o ocazie specială, fă *azi*.

Oricât de siropos sau de exagerat, în stilul lui Stuart Smalley[149], ar suna, gândește-te la cealaltă variantă – cât de eficient e să te umilești pe tine însuți? Subaprecierea te apropie sau te îndepărtează de scopurile tale? Pema Chödrön spune: „Să te bucuri de lucruri mici nu e ceva sentimental sau banal. De fapt, e nevoie de mult curaj. De fiecare dată când

alegem să nu ne plângem și îi permitem norocului cotidian să ne inspire, intrăm în lumea războinicilor."[150] Ray Bradbury, legendarul scriitor de SF, a scris: „De fiecare dată când faci un pas, chiar dacă nu vrei. […] Când te doare, când stai față în față cu moartea sau riști să mori, e bine. Orice merge înainte câștigă. Niciun joc de șah nu a fost vreodată câștigat de cineva care a stat o viață să se gândească la următoarea mișcare."

O observație despre spiritualitate

Cu toate că această carte e despre *știința* blocajului, e imposibil să vorbim despre blocaj fără să menționăm ceva despre spiritualitate. Aceasta este o experiență universală – *cu toții* împărtășim dorința de a avea un sens, de a forma legături umane, de a avea parte de frumusețe și de scop. Dacă nu îți cultivi spiritualitatea, e aproape garantat că vei rămâne blocat. Dar *nu* e nevoie să crezi într-o divinitate ca să fii spiritual. Carl Sagan a scris: „Știința nu e doar compatibilă cu spiritualitatea, ci e una dintre sursele ei profunde." Sunt atâtea moduri de a fi spiritual câte sunt de a fi om. Meditația, mindfulnessul, gătitul, natura, arta, matematica, muzica, religia – lista posibilităților e nesfârșită. Fie că te identifici drept un catolic devotat, o preoteasă păgână sau un ateu convins, e important să te gândești dacă aceste convingeri spirituale sunt acolo din *oficiu* sau pentru că le-ai *ales*.

Spiritualitatea nu înseamnă doar ceea ce crezi, ci și de cine asculți. În *Calea sufită*, Idries Shah a scris: „Fie că-și dă seama, fie că nu, ființa umană își pune

încrederea în cineva sau în ceva în fiecare secundă a vieții sale.“ *Cu toții* avem un maestru spiritual interiorizat. Ce voce se află în mintea ta? De furia cui te temi? Dacă iei decizii în funcție de ce va crede vecinul tău, atunci el este maestrul tău spiritual. Dacă iei decizii cu teama de ce va spune mama ta, atunci ea este. Ca om matur emoțional, *tu* ai dreptul să îți alegi credințele și practicile spirituale. *Tu* alegi ce sacrifici și ce păstrezi. John O'Donohue scrie: „Nu putem continua să căutăm în afara noastră lucrurile de care avem nevoie din interior. Binecuvântările la care năzuim nu se găsesc în alte locuri sau în alți oameni. Aceste daruri îți pot fi oferite doar de către tine însuți. Ele se află acasă în miezul sufletului tău.“

Gânduri de încheiere

Campionul mondial la șah José Raúl Capablanca y Graupera a scris în anii 1920: „O carte nu poate singură să te învețe cum să joci. Poate doar să îți fie un ghid, restul trebuie învățat prin experiență.“ Nu aștepta până ești pregătit să muți.

Ești de neoprit.

Nu ai nevoie să fii pregătit – trebuie doar să ai *voință*. Așteaptă-te să întâmpini disconfort în timp ce ieși din blocaj. Continuă să mergi înainte. În tratarea traumei, folosim deseori fraza „*Binele* e un alt fel de rău“. Un alt fel de rău înseamnă *schimbare*, iar uneori *schimbarea* pare o *prăbușire*. Dar tu ești de neoprit. În fiecare dintre noi este un loc tainic, care

rămâne neatins de traumă sau răni, imun la blocaj. Alice Miller a scris: „Sufletul uman e indestructibil, iar abilitatea lui de a se reface din cenușă dăinuie atât timp cât corpul respiră."

Nu e nevoie să îți petreci următorii zece ani făcând psihanaliză pentru a trăi cea mai bună viață. Și nici să vorbești ore în șir despre copilăria ta ca să scapi de blocaj. Psihoterapeuții sunt arheologii minții. E treaba noastră să săpăm adânc și să scoatem la suprafață tiparele vechi. E o bucurie să examinăm artefacte și să descoperim povești pierdute. Dar te vei izbi imediat de un zid dacă ești de părere că e nevoie să sapi adânc pentru absolut *orice*. Nu este nevoie. Acomodarea la simptome e o opțiune la fel de viabilă, prin luarea de medicamente, evitarea factorilor declanșatori sau capacitatea de a face față situatiilor stresante. Uneori munca mai profundă e imposibilă din cauza copiilor, banilor, mediului în care trăiești, lipsei de resurse, siguranței sau timpului. Nu trebuie să ajungi la cauza primordială dacă nu vrei să faci asta. Nu trebuie să reții decât următorul lucru: s-ar putea să nu cunoști *originea* unui simptom, dar asta nu înseamnă că nu există un motiv *foarte* serios ca el să fie prezent.

Toate simptomele sănătății mintale sunt manifestări creative ale unor nevoi neîmplinite – *nu* ești leneș, nebun sau lipsit de motivație. Și nu trebuie să sari de pe o stâncă pentru a scăpa de blocaj. Fă un pas mic, observă cum evoluează lucrurile, apoi mai fă unul. Nu uita să sărbătorești pe parcurs. Psihanalista jungiană și poeta dr. Clarissa Pinkola Estés scrie: „Lăsați așadar poveștile, cu alte cuvinte viața, să vi se întâmple, lucrați cu aceste povești […],

udați-le cu sângele vostru, cu lacrimile voastre, cu râsul vostru, până vor înflori, până când voi veți înflori.“[151]

Aceasta este viața *ta*. Tabla ta de șah.

Să începem jocul.

MULȚUMIRI

După o scufundare în nebunie, într-o perfectă anihilare a vieții și a identității pe care le avusesem cândva, am ajuns pe țărmul unei noi lumi. Îi mulțumesc Universului pentru îndrumare, indicații, pentru grația pe care mi-a oferit-o în această călătorie – și pentru că mă iubește cu toată puterea. Le sunt pe deplin recunoscătoare oamenilor de știință, doctorilor și cercetătorilor pentru descoperirile pe care le-am citat în aceste pagini și mentorilor de la care am învățat arta și știința psihoterapiei. Mulțumiri speciale lui Richard C. Schwartz pentru crearea modelului de terapie al Internal Family Systems și Juliei Cameron pentru că a scris *Cum să eliberezi artistul din tine*. Când i-am descoperit în 2007, mi-am schimbat drastic cursul vieții.

Această carte nu ar exista fără talentul extraordinar al următorilor oameni și al multor altora. Cuvintele *recunoștință* și *apreciere* nu descriu îndeajuns ce simt pentru agenta mea, Rachel Beck, și pentru echipa de la Liza Dawson Associates. Rachel a scos acest proiect la lumină, i-a dat formă și m-a ajutat să îl aduc la viață. Îți mulțumesc. Ești cu adevărat o eroină a cărților.

Îi voi fi mereu recunoscătoare lui Marian Lizzi pentru că a crezut în acest proiect, precum și asistentei ei editoriale, Rachel Ayotte, și întregii echipe de la TarcherPerigee pentru că au luat cartea sub aripa lor, de la concepere și până la publicare. Vă mulțumesc pentru că mi-ați îndeplinit visul.

Echipei mele Queen, care a contribuit cu idei, gânduri, editări, încurajări și cu bunăvoința de a citi secțiunile manuscrisului – Meredith Atwood, Jenn Berry, Pam Breakey, Julie Brooks, Kelly Funk, Latrese Kabuya, Kelly McDaniel și Jan Saxton-Boyer – vă mulțumesc. O enormă recunoștință pentru draga mea prietenă și colegă psihoterapeută specializată în traume Crystle Lampitt – îți mulțumesc că ai citit fiecare cuvințel din primele versiuni și că mi-ai oferit exact feedbackul de care aveam nevoie în momentele în care eram necăjită și copleșită. Le sunt extrem de recunoscătoare prietenilor și colegilor mei Nate Postlethwait, Vanessa Cornell, Kristen Asher-Kirk și dr. Michelle Robin – vă mulțumesc că mi-ați permis să vă citez cuvintele. Mulțumiri speciale lui Kathryn McCormick – îți sunt recunoscătoare pentru contribuția ta generoasă legată de umbră și de mișcare.

Îi mulțumesc prietenei mele de suflet Elise Reid pentru că m-a ajutat cu figurile cu șahul și pentru ajutorul tehnologic oferit în ceasul al doisprezecelea, *dar și* pentru că m-a hrănit atunci când eram prea falită să îmi cumpăr mâncare *și* țigări la începutul perioadei de recuperare.

Multe mulțumiri și Sarei Page, un spirit plurivalent, pentru că a transformat schițele mele de pe șervețele în desenele și diagramele din această carte. Îți mulțumesc că ai creat lucrări de artă originale pentru site-ul meu (și pentru că ai făcut site-ul), pentru munca grafică de pe conturile mele de socializare și pentru pictura murală cu copacul magic din biroul meu de psihoterapie pentru copii.

Îți mulțumesc pentru nenumăratele ore în care te-ai izbit de greutăți antreprenoriale și crize existențiale. Prințesele nu devin regine fără prieteni de cea mai bună calitate, iar tu, Sara, ești de înaltă clasă.

Le mulțumesc psihoterapeuților și mentorilor care m-au ridicat de pe jos și mi-au arătat un nou fel de a trăi: Candy Smith, Laura Shaughnessy și Tracey Bickle; n-aș fi aici fără voi. Robert Falconer – îți mulțumesc că nu te-ai lăsat niciodată doborât de *niciuna* dintre părțile mele interioare și că ai contribuit la introducere cu înțelepciunea ta. Andre de Konig – îți mulțumesc că ai fost magul jungian care m-a ajutat să îmi explorez inconștientul. Îi mulțumesc lui Jane Clapp pentru nenumăratele indicații de ordin somatic, psihologic și spiritual și pentru că a fost pe fază în ziua în care am avut prezentarea în fața acelor femei de elită, menționată în capitolul 6. Mulțumiri sincere lui Jane Friedman pentru că m-a ghidat în procesul de publicare a cărții. Îi sunt recunoscătoare și instructoarei mele de gimnastică aeriană pentru că m-a ajutat să ies din mintea mea și să intru în corp și m-a învățat că eu nu trebuie să fiu neapărat verticală, dar picioarele mele da. Și îi mulțumesc dragului meu Sebastian fiindcă m-a însoțit prin foc cu răbdare și calm, până când a sosit vremea ca el să ajungă în Paradisul Animalelor.

Le mulțumesc tuturor pacienților mei din trecut, prezent și viitor pentru că au avut și au încredere în mine să îi ghidez în călătoria lor pe pământ. Îi sunt profund recunoscătoare și extraordinarei mele prietene dr. Sasha Heinz pentru că a scris prefața acestei cărți și pentru că suntem prietene – viața a fost mult mai distractivă și munca mult mai plină de

inspirație de când ni s-au încrucișat drumurile. Felicitări pentru reinterpretarea miturilor Meduzei și Persefonei.

Și în sfârșit, soțului meu, Michael: îți mulțumesc pentru că ești cel mai apt emoțional bărbat pe care îl știu. Îți mulțumesc pentru că ești cel mai mare fan și cel mai mare critic al meu. Perspectiva ta matematică de inginer m-a impulsionat să clarific anumite concepte și să îmi îmbunătățesc scrisul. Îți mulțumesc că îmi ești mereu alături, că mă iubești exact așa cum trebuie, că ești cel mai bun tătic pentru cățelul nostru Oscar, că îmi amintești cum să mă joc și pentru că am făurit împreună o viață cu adevărat magică. Te iubesc.

SUGESTII DE LECTURĂ

Anderson, Oli, *Shadow Life: Freedom from Bullshit in an Unreal World*, publicat independent, 2020.

Barrett, Lisa Feldman, *Seven and a Half Lessons About the Brain*, Mariner, 2020. *Vezi și* ediția în limba română: *Șapte lecții și jumătate despre creier*, traducere de Deniz Otay, Vellant, București, 2021.

Beck, Martha, *Finding Your Own North Star: Claiming the Life You Were Meant to Live*, Three Rivers Press, 2002.

Bernstein, Gabrielle, *The Universe Has Your Back: Transform Fear to Faith*, Hay House Inc., 2016. *Vezi și* ediția în limba română: *Universul te susține. Transformă-ți frica în credință*, traducere de Monica Vișan, For You, București, 2018.

Bly, Robert, *A Little Book on the Human Shadow*, HarperOne, 1988.

Bradshaw, John, *Bradshaw On: The Family: A New Way of Creating Solid Self-Esteem*, Health Communications, 1990.

Idem, *Healing the Shame That Binds You, expanded and updated*, Health Communications, 2005.

Idem, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*, Bantam, 1992.

Brown, Brené, *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*, Avery, 2015. *Vezi și* ediția în limba română: *Curajul de a fi vulnerabil. Schimbă felul în care trăiești, iubești, educi și conduci*, traducere de Liviu Dascălu și Cristina Rusu, ediția I, Curtea Veche Publishing, București, 2016.

Idem, *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*, Hazelden, 2010. *Vezi și* ediția în limba română: *Darurile imperfecțiunii. Renunță la cel care crezi că trebuie să fii și acceptă-te așa cum ești. Ghid pentru o „viață trăită din toată inima"*, traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Brașov, 2013.

Cameron, Julia, *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity, 25th Anniversary Edition*, TarcherPerigee, 2016. *Vezi și* ediția în limba română: *Cum să eliberezi artistul din tine. Calea artistului către o creativitate superioară*, traducere de Mugur Butuza, Paralela 45, București, 2015.

Campbell, Joseph, *The Hero with a Thousand Faces: The Collected Works of Joseph Campbell*, New World Library, 2008. *Vezi și* ediția în limba română: *Eroul cu o mie de chipuri*, traducere de Gabriela Deniz și Mihai Mănescu, Herald, București, 2022.

Chapman, Gary, *The Five Love Languages: The Secret to Love That Lasts*, Northfield, 2015.

Idem, *Things I Wish I'd Known Before We Got Married*, Northfield, 2010.

Chödrön, Pema, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times*, Shambhala, 2002.

Dana, Deb, *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*, W.W. Norton, 2018.

Earley, Jay, *Self-Therapy: A Step-by-Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using IFS, a New Cutting-Edge Therapy*, Pattern System Books, 2009.

Estés, Clarissa Pinkola, *Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype*, Ballantine, 1996.

Fadiman, James și Jordan Gruber, *Your Symphony of Selves: Discover and Understand More of Who We Are*, Park Street Press, 2020.

Faigel, Harris C., *Alchemy: How Adolescence Changes Children into Adults*, Quill House Publishers, 2012.

Fisher, Janina, *Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors: Overcoming Internal Self-Alienation*, Routledge, 2017.

Forward, Susan și Donna Frazier Glynn, *Mothers Who Can't Love: A Healing Guide for Daughters*, Harper Paperbacks, 2014. *Vezi și* ediția în limba română: *Mame toxice. Cum să îți vindeci relația cu mama*, traducere de Corina Iordănescu, Philobia, București, 2022.

Frances, Allen, *Saving Normal: An Insider's Revolt Against Out-of-Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life*, William Morrow Paperbacks, 2014.

Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*, prefață de Harold S. Kushner, Beacon Press, 2006. *Vezi și* ediția în limba română: *Omul în căutarea sensului vieții*, traducere de Florin Tudose, Vellant, București, 2018.

Gennep, Arnold van, *The Rites of Passage*, traducere în limba engleză de Monika B. Vizedom și Gabrielle L. Caffee, University of Chicago Press, 2019. *Vezi și* ediția în limba română: *Riturile de trecere*, traducere de Lucia Berdan și Nora Vasilescu, Polirom, Iași, 1996.

Gilbert, Elizabeth, *Big Magic: Creative Living Beyond Fear*, Penguin, 2016. *Vezi și* ediția în limba română: *Lecții de magie. Cum să-ți cultivi creativitatea*, traducere de Cornelia Dumitru, Humanitas, București, 2015.

Gottlieb, Lori, *Maybe You Should Talk to Someone: A Therapist, Her Therapist, and Our Lives Revealed*, Mariner Books, 2019. *Vezi și* ediția în limba română: *Poate ar fi bine să discuți cu cineva*, traducere de Irina Brateș, Cora Radulian, Litera, București, 2019.

Gottman, John și Joan DeClaire, *The Relationship Cure: A Five-Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships*, Harmony, 2002. *Vezi și* ediția în limba română: *Terapia relațiilor. Un ghid în cinci pași pentru consolidarea căsniciei, a familiei și a prietenilor dumneavoastră*, traducere de Ștefania Miclea, ASCR, Cluj-Napoca, 2018.

Hari, Johann, *Lost Connections: Why You're Depressed and How to Find Hope*, Bloomsbury, 2018. *Vezi și* ediția în limba română: *Legături pierdute. Cauze reale ale depresiei și soluții surprinzătoare*, traducere de Oana-Marina Badea, Trei, București, 2019.

Hendricks, Gay, *The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level*, Harper, 2010.

Hendrix, Harville și Helen LaKelly Hunt, *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*, St. Martin's Griffin, 2019.

Johnson, Robert A., *Owning Your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche*, HarperSanFrancisco, 1993.

Jung, Carl C., *Modern Man in Search of a Soul*, traducere în limba engleză de W.S. Dell și Cary F. Baynes, Harcourt Brace, 1955. *Vezi și* ediția în limba română: *Omul modern în căutarea sufletului*, traducere de Daniela Ștefănescu, Viorica Nișcov, Gabriela Dănțiș, Adela Motoc și Christiana Ștefănescu, Trei, București, 2021.

Kolk, Bessel van der, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, Penguin, 2015. *Vezi și* ediția în limba română: *Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte și corp pentru vindecarea traumelor*, traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Brașov, 2018.

Lee, John, *Growing Yourself Back Up: Understanding Emotional Regression*, Three Rivers Press, 2001.

Levine, Peter A., *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*, North Atlantic Books, 2015. *Vezi și* ediția în limba română: *Traumă și memorie. Saga creierului și a corpului în căutarea trecutului încă viu. Ghid practic pentru înțelegerea și vindecarea amintirilor traumatice*, traducere de Daniela Andronache, For You, București, 2018.

Levine, Peter A., Ann Frederick, *Waking the Tiger: Healing Trauma*, North Atlantic Books, 1997. *Vezi și* ediția în limba română: *Trezirea tigrului. Capacitatea înnăscută de a depăși experiențele copleșitoare*, traducere de Monica Vișan, For You, București, 2020.

Lewis, Marc, *The Biology of Desire: Why Addiction Is Not a Disease*, PublicAffairs, 2016.

Love, Patricia și Jo Robinson, *The Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life*, Bantam, 1991.

Maté, Gabor, *When the Body Says No: Exploring the Stress-Disease Connection*, Wiley, 2011. *Vezi și* ediția în limba română: *Când corpul spune nu. Costul stresului ascuns*, traducere de Adriana Ionescu, Curtea Veche Publishing, București, 2021.

Maté, Gabor, Peter A. Levine, *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*, North Atlantic Books, 2010. *Vezi și* ediția în limba română: *Pe tărâmul fantomelor înfometate. Prizonieri în lumea dependenței*, traducere de Vasile Semeniuc, ediția a II-a, Herald, București, 2022.

McDaniel, Kelly, *Mother Hunger: How Adult Daughters Can Understand and Heal from Lost Nurturance, Protections, and Guidance*, Hay House, 2021.

Mellody, Pia, Andrea Wells Miller și J. Keith Miller, *Facing Codependence: What It Is, Where It Comes from, How It Sabotages Our Lives*, Harper, 2003.

Mellody, Pia și Lawrence S. Freundlich, *The Intimacy Factor: The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love*, HarperSanFrancisco, 2003.

Miller, Alice, *The Body Never Lies: The Lingering Effects of Hurtful Parenting*, traducere în engleză de Andrew Jenkins, W.W. Norton, 2006. *Vezi și* ediția în limba română: *Corpul nu minte niciodată. Vindecarea traumelor copilului interior*, traducere de Amalia Trepca, Herald, București, 2022.

Idem, *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*, traducere în limba engleză de Ruth Ward, Basic Books, 2007. *Vezi și* ediția în limba română: *Drama copilului dotat. În căutarea adevăratului sine*, traducere de Monica Medeleanu, Herald, București, 2013.

Idem, *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence*, Farrar, Straus and Giroux, 1990. *Vezi și* ediția în limba română: *Pentru binele tău. Rădăcinile violenței în educația copilului*, traducere de Ida Alexandrescu, Herald, București, 2016.

O'Donohue, John, *Anam Cara: A Book of Celtic Wisdom*, Harper Perennial, 1998. *Vezi și* ediția în limba română: *Anam Cara. Cartea magică a înțelepciunii celtice*, Elena Francisc Publishing, București, 2013.

Ogden, Pat, Kekuni Minton și Clare Pain, *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*, W.W. Norton, 2006.

Pearson, Carol S., *Persephone Rising: Awakening the Heroine Within*, HarperOne, 2015.

Peck, M. Scott, *The Road Less Traveled, Timeless Edition: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth*, Touchstone, 2003. *Vezi și* ediția în limba română: *Drumul către tine însuți. O nouă psihologie a iubirii, a valorilor tradiționale și a creșterii spirituale*, traducere de Lucian Popescu, ediția a IV-a, Curtea Veche Publishing, București, 2019.

Perel, Esther, *Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence*, Harper Paperbacks, 2017.

Pinker, Susan, *The Village Effect: How Face-to-Face Contact Can Make Us Healthier and Happier*, Random House Canada, 2014.

Porges, Stephen W., *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*, W.W. Norton, 2017. *Vezi și* ediția în limba română: *Ghidul teoriei polivagale. Puterea de transformare pe care ți-o oferă starea de siguranță și conectare*, traducere de Walter-Radu Fotescu, Herald, București, 2022.

Pressfield, Steven, *The War of Art: Break Through the Blocks and Win Your Inner Creative Battles*, Black Irish Entertainment, 2002.

Resch, Elyse și Evelyn Tribole, *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works*, St. Martin's Griffin, 2012.

Rosenberg, Marshall B., *Nonviolent Communication: A Language of Life*, PuddleDancer Press, 2015. *Vezi și* ediția în limba română: *Comunicarea nonviolentă - Un limbaj al vieții*, traducere de Raluca Todor, Elena Francisc Publishing, București, 2005.

Roth, Geneen, *This Messy Magnificent Life: A Field Guide to Mind, Body, and Soul*, Scribner, 2019.

Schwartz, Richard C. și Robert R. Falconer, *Many Minds, One Self: Evidence for a Radical Shift in Paradigm*, Center for Self Leadership, 2017.

Schwartz, Richard C. și Martha Sweezy, *Internal Family Systems Therapy*, Guilford Press, 2020.

Siegel, Daniel J., *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Guilford, 2020.

Singh, Awdesh, *31 Ways to Happiness*, Balaji World of Books.

Szasz, Thomas S., *The Myth of Mental Illness: Foundations of a Theory of Personal Conduct*, Harper Perennial, 2010.

Tatkin, Stan, *Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship*, New Harbinger Publications, 2012.

Tawwab, Nedra Glover, *Set Boundaries, Find Peace*, TarcherPerigee, 2021. *Vezi și* ediția în limba română: *Arta de a fi liber. Stabilește limite clare și învață să spui nu*, traducere de Cosmin Nedelcu, Bookzone, București, 2021.

Turner, Toko-pa, *Belonging: Remembering Ourselves Home*, Her Own Room Press, 2017. *Vezi și* ediția în limba română: *Apartenența. Cum să redobândim sentimentul de apartenență prin conectarea cu sine, cu ceilalți și cu natura*, traducere de Andreea Mănescu, Herald, București, 2022.

Walker, Pete, *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. *Vezi și* ediția în limba română: *PTSD. Recuperarea în urma traumei, abuzului sau neglijenței emoționale din copilărie*, traducere de Sebastian Olar, Herald, București, 2022.

Idem, *The Tao of Fully Feeling: Harvesting Forgiveness out of Blame*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015.

Watters, Ethan, *Crazy Like Us: The Globalization of the American Psyche*, Free Press, 2011.

Whitaker, Robert, *Anatomy of an Epidemic: Magic Bullets, Psychiatric Drugs, and the Astonishing Rise of Mental Illness in America*, Crown, 2011.

Williamson, Marianne, *A Return to Love: Reflections on the Principles of „A Course in Miracles"*, HarperOne, 1996. *Vezi și* ediția în limba română: *Întoarcerea la iubire. Reflecții pe marginea principiilor expuse în CURS DE MIRACOLE*, traducere de Nicoleta Radu, Vidia, București, 2016.

Wolynn, Mark, *It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle*, Penguin Life, 2017. *Vezi și* ediția în limba română: *Povestea ta a început demult. Cum să vindeci traumele familiale moștenite*, traducere de Daniela Andronache, Trei, București, 2016.

Worden, J. William, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, Springer, 2018.

Zweig, Connie și Steve Wolf, *Romancing the Shadow: Illuminating the Dark Side of the Soul*, Ballantine, 1997.

RESURSE SUPLIMENTARE

Alexander, Bobby C., „Rite of Passage“, *Encyclopaedia Britannica*, britannica.com/topic/rite-of-passage.

Callahan, Molly, „It's Time to Correct Neuroscience Myths“, *Northeastern University College of Science*, 18 aprilie 2019, cos.northeastern.edu/news /its-time-to-correct-neuroscience-myths/.

Mobbs, Dean, Ralph Adolphs, Michael S. Fanselow *et al.*, „On the Nature of Fear“, publicat inițial în *Nature Neuroscience*, nr. 22, 2019, pp. 1205–1216. Republicat în *Scientific American*, scientificamerican.com/article/on-the-nature-of-fear/.

Moser, Jason S., Adrienne Dougherty, Whitney I. Mattson *et al.*, „Third-Person Self-Talk Facilitates Emotion Regulation Without Engaging Cognitive Control: Converging Evidence from ERP and fMRI“, *Scientific Reports*, vol. 7, nr. 1, decembrie 2017, articolul 4519, doi.org/10.1038/s41598-017-04047-3.

Pilecki, B. C., J. W. Clegg și D. McKay, „The Influence of Corporate and Political Interests on Models of Illness in the Evolution of the DSM“, *European Psychiatry*, vol. 26, nr. 3, 2011, pp. 194–200, doi.org/10.1016/j.eurpsy.2011.01.005 .

Sjöblom, Margareta, Kerstin Öhrling, Maria Prellwitz și Catrine Kostenius, „Health Throughout the Lifespan: The Phenomenon of the Inner Child Reflected in Events During Childhood Experienced by Older Persons“,

International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, vol. 11, nr. 1, 2016, doi.org/10.3402/qhw.v11.31486.

Sutton, Jon (ed.), „Lisa Feldman Barrett: «Many Fairy Tales About the Brain Still Propagate Through Our Field» “, *The Psychologist*, vol. 30, aprilie 2017, pp. 54–57, thepsychologist.bps.org.uk/volume-30/april-2017/many-fairy-tales-about-brain-still-propagate through-our-field.

„What Causes Depression?“, *Harvard Health Publishing*, 24 iunie 2019, health.harvard.edu/mind-and-mood/what-causes-depression.

NOTE

1 *National Suicide Prevention Lifeline*, linie telefonică dedicată prevenției suicidului în SUA. În România, principala organizație cu o misiune similară este Alianța Română de Prevenție a Suicidului. (*N. red.*)

2 Romani 7:15, în *Biblia*, traducere de Dumitru Cornilescu (1924, ediție revizuită în 2016). În continuare, toate citatele biblice sunt preluate din această ediție. Traducerea celorlalte citate fără sursă bibliografică îi aparține traducătoarei. (*N. trad.*)

3 Romani 7:18. (*N. red.*)

4 Dacă nu ai făcut-o deja, uită-te la pamfletul „Pro-Chiller Leggings“ din *Saturday Night Live*. Te vei regăsi în el. (*N. a.*)

5 Cuvântul „nebun“ e greșit din punct de vedere biologic. Nu există noțiunea de om „nebun“. Cineva care prezintă o afecțiune sau manifestă simptome legate de sănătatea mintală nu poate fi catalogat astfel. Vei observa că acest cuvânt este folosit în carte cu sens metaforic, pentru a face referire la sentimentul prezent atunci când nu pare să existe o explicație pentru anumite senzații sau simptome intense. (*N. a.*)

6 Elizabeth Gilbert, *Mănâncă, roagă-te, iubește*, traducere de Alexandra Ghiță, Humanitas, București, 2008. (*N. red.*)

7 Cărți pentru copii concepute de Edward Packard, foarte populare în anii 1980 în SUA. Fiecare poveste e scrisă la persoana a doua, iar cititorul este protagonistul însuși, alegerile lui determinând întreaga desfășurare a acțiunii. (*N. red.*)

8 Această frază este o versiune modificată a celei din *Mândrie și prejudecată*: „Este un adevăr general recunoscut

că un burlac care posedă o avere considerabilă se gândește și la o soție.“ (*N. a.*) Jane Austen, *Mândrie și prejudecată*, traducere de Anca Florea, Corint, București, p. 17. (*N. trad.*)

9 Parafrazare a unui citat atribuit lui Aristotel: „Cu cât știi mai mult, cu atât îți dai seama că știi prea puțin.“ (*N. a.*)

10 Convingerile doctorului Ignaz Semmelweis privitoare la spălatul mâinilor i-au înfuriat *cu adevărat* pe colegii lui. Nu au fost încântați de acuzația conform căreia mâinile lor bărbătești strălucitoare au nevoie de și *mai multă* spălare înainte să atingă pacienții. Dr. Semmelweis a fost atât de hărțuit, încât a avut o cădere nervoasă și, până la urmă, a decedat într-un azil pentru cei cu afecțiuni mintale. Cultura înfierării *nu* este un concept apărut recent. *Vezi* britannica.com/biography/Ignaz. (*N. a.*)

11 Acest citat al lui Carl Sagan este preluat din *Un palid punct albastru*. Caută clipul video dacă ai nevoie de o doză de inspirație. (*N. a.*)

12 Până și scepticii sunt de acord că încălzirea globală este un fenomen real. *Vezi* „Know the Facts: A Skeptic's Guide to Climate Change“: static.berkeleyearth.org/pdf/skeptics-guide-to-climate (*N. a.*)

13 Comedianta Hannah Gadsby rezumă cel mai bine discuția în spectacolul ei de stand-up intitulat *Douglas*. „Oricât de grea ar fi această viață, e bine să ai una. Mai ales să ai o viață într-o lume fără poliomielită. Poliomielita e rea, iar asta e un fapt cert, nu o simplă senzație.“ (*N. a.*)

14 Voi continua să folosesc termenii *creier emoțional* și *sistem limbic*, deoarece cuvântul *limbic* provine din termenul latinesc pentru „margine“ sau „frontieră“. Poate că nu există o frontieră adevărată care să delimiteze zonele din creier în care se întâmplă anumite lucruri, dar care dintre noi nu a simțit la un moment dat că a atins limita sau că e lipsit de rațiune? (*N. a.*)

15 „Nu există criterii anatomice pe baza cărora să se poată stabili care țesut aparține «sistemului limbic» și care nu“, how-emotions-are-made.com/notes/Criticisms_of_the_limbic_system. (*N. a.*)

16 brainmaster.com/software/pubs/books/Anatomy%20of%20Neuropsychiatry.pdf. (*N. a.*)

17 În 2020, cei mai mulți neurologi nu mai sunt de acord cu ideea că viețile noastre sunt controlate de instincte programate, care răspund în mod automat unor factori declanșatori prin manifestarea anumitor emoții însoțite de expresii faciale și senzații fizice specifice. *Vezi* drsarahmckay.com/rethinking-the-reptilian-brain/. (*N. a.*)

18 Să sperăm că edițiile viitoare vor include mai multe informații despre traumă și factori ce țin de mediul exterior. (*N. a.*)

19 Avertisment: DSM-ul nu este perfect, dar e necesar. Acesta garantează accesul la servicii și asigurări medicale. (*N. a.*)

20 Bidonul de apă reprezintă un simbol al statutului, care în multe comunități religioase funcționează precum o geantă de lux. Ai putea avea o simplă sticlă cu apă, ca oamenii obișnuiți, dar dacă ai un bidon, le transmiți tuturor că ești un superstar al abstinenței. (*N. a.*)

21 Supraviețuirea face referire la siguranța fizică și la abordarea eficientă a nevoilor de energie. (*N. a.*)

22 Ana Florence, „Disproven Chemical Imbalance Theory Leads to Worse Depression Outcomes“, *Open Excellence*, 4 august 2020, openexcellence.org/disproven-chemical-imbalance-theory-leads-to-worse-depression-outcomes/. (*N. a.*)

23 „Definițiile din DSM nu includ factorii personali și contextuali, precum cei care fac referire la simptomele depresiei ca reacție firească la o pierdere importantă, o situație groaznică prin care treci, un conflict interior sau

propria ta personalitate.“ Allen Frances, *Saving Normal: An Insider's Revolt Against Out-of-Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life.* (*N. a.*)

24 Conform CDC, „Epigenetica reprezintă studiul modului în care comportamentele noastre și mediul înconjurător provoacă schimbări care afectează funcționarea genelor. Spre deosebire de schimbările genetice, cele epigenetice sunt reversibile și nu modifică structura ADN-ului, însă pot să schimbe felul în care corpul o interpretează.“ cdc.gov/genomics/disease/epigenetics. (*N. a.*)

25 Avertismentul meu cu privire la această carte: în ciuda numeroaselor informații utile, nu sunt de acord cu teoria lui Wolynn conform căreia e necesar să te împaci cu și să-ți ierți părinții. Iertarea e un dar frumos, dar *nu* e necesar pentru a te vindeca de traumă. (*N. a.*)

26 Unele mașini dispun de lumini de avertizare care raportează o anumită problemă a motorului. Dacă ar fi atât de simplu și în cazul anxietății… (*N. a.*)

27 Până în momentul de față, această teorie nu a fost dovedită științific. (*N. a.*)

28 Brené Brown, *Curajul de a fi vulnerabil*, traducere de Liviu Dascălu și Cristina Rusu, Curtea Veche Publishing, București, 2016, p. 162. (*N. trad.*)

29 Phil Hickey, „Depression Is Not an Illness: It Is an Adaptive Mechanism“, *Behaviorism and Mental Health*, 9 martie 2013, behaviorismandmentalhealth.com/2009/07/28/depression/. (*N. a.*)

30 Mecanismul de repaus al creierului este explicat în detaliu în capitolul 3. Niciuna dintre aceste informații nu trebuie considerată un sfat medical sau o terapie. Deseori e necesar ca simptomele depresiei să fie tratate de către un medic înainte ca intervențiile psihologice să poată avea impact. (*N. a.*)

31 Daniel David, Ioana Cristea, Stefan G. Hofmann, „Why Cognitive Behavioral Therapy Is the Current Gold Standard of Psychotherapy", în *Frontiers in Psychiatry*, vol. 9, nr. 4, 2018, p. 4, doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00004. (*N. a.*)

32 Procesul de schimbare are un început, un mijloc și un sfârșit, dar *nu* este liniar. (*N. a.*)

33 Nick Hornby, *Cum să fii bun*, traducere de Radu Paraschivescu, Humanitas, București, 2005, p. 251. (*N. red.*)

34 Exodul 22:18. (*N. trad.*)

35 *Luarea de sânge* se referă la metoda prin care era scurs sângele din corp pentru a vindeca o anumită boală. Gerry Greenstone, „The History of Bloodletting", în *BC Medical Journal*, vol. 52, nr. 1, 2010, pp. 12–14, bcmj.org/premise/history-bloodletting. (*N. a.*)

36 Teoretic, luarea de sânge și terapia pe bază de lipitori încă sunt folosite, dar nu sunt chiar cele mai recomandate tratamente pentru vindecarea oricărei boli. (*N. a.*)

37 Acest citat provine dintr-un articol fascinant al lui Aleksandar Dimitrijevic, „Being Mad in Early Modern England", în *Frontiers in Psychology*, vol. 6, 2015, p. 1740, doi:10.3389/fpsyg.2015.01740 (*N. a.*)

38 Amintește-ți: termenii pe care îi folosim pentru a descrie creierul sunt foarte simplificați și au un sens metaforic, nu literal. (*N. a.*)

39 Dacă ai supraviețuit unui abuz sexual, unui atac, unei forme de violență, unor dezastre naturale sau unui accident grav, încă poți să obții anumite beneficii de pe urma acestor informații. (*N. a.*)

40 Teoretic, creierul de supraviețuire poate fi numit și „de conservare", deoarece reacționează totodată la oportunități și la informații noi, nu doar la amenințări. Prin creier de supraviețuire ne referim la acele reacții față de *orice* nevoie de energie – nu doar la situații de viață și de moarte. (*N. a.*)

41 „Stările alostatice pot să producă pagube și rupturi în sistemele regulatorii din creier și din corp. Termenii «încărcătură alostatică» sau «supraîncărcare alostatică» fac referire la rezultatele cumulate ale unei stări alostatice.“ Bruce S. McEwen, „Stressed or Stressed Out: What Is the Difference?“, în *Journal of Psychiatry & Neuroscience* 30, nr. 5, 2005, pp. 315–318, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1197275/. (*N. a.*)

42 Gabor Maté, *Când corpul spune nu. Costul stresului ascuns*, traducere de Adriana Ionescu, Curtea Veche Publishing, București, 2021, p. 57. (*N. red.*)

43 ADD/ADHD/TOC sunt deseori reacții la traumă, dar asta nu înseamnă că nu poți să iei medicamente pentru a controla simptomele. Discută cu doctorul tău înainte de a începe un tratament. (*N. a.*)

44 Atunci când terapeuții sunt educați în acest domeniu, de obicei informațiile sunt depășite. (*N. a.*)

45 Terapeuților nu li se cere să aibă cunoștințe cu privire la traumă, iar mulți dintre ei *nu* recunosc că există aceste limitări în pregătirea lor. Asigură-te că îți întrebi psihoterapeutul dacă are pregătire în domeniul traumei. Dacă nu, fii foarte atent atunci când ești gata să accepți diagnosticul lui ca pe un adevăr sacru. (*N. a.*)

46 Alertă de metaforă. *Indigestia creierului* nu este un termen medical sau o descriere anatomică propriu-zisă. (*N. a.*)

47 Reacțiile la traumă nu neagă realitatea bolilor mintale, a simptomelor debilitante sau a nevoii de a lua medicamente. (*N. a.*)

48 Vindecarea de traumă necesită prezența capacității de alegere. Unii oameni nu pot să aleagă atunci când vine vorba de bani, opresiune, falimentare sistemică sau siguranță. Nu facem decât să perpetuăm trauma atunci când așezăm povara vindecării pe cei cărora le lipsesc resursele pentru ca aceasta să poată avea loc. (*N. a.*)

49 Nu orice eveniment traumatic provoacă o reacție la traumă. (*N. a.*)

50 „Reacția creierului rațional, prin care este declanșată motivația, nu poate să aibă loc în timpul stărilor emoționale cu un nivel de stres crescut", Chelsea Mize, „The Neuroscience of Motivation and How to Increase Motivation", în *Helping People Connect*, 6 septembrie 2021, pgi.com/blog/2017/08 /neuroscience-motivation-increase-motivation/. (*N. a.*)

51 Sistemul nervos autonom mai are o componentă, sistemul enteric, dar aceasta depășește obiectivele capitolului. Ce trebuie reținut în legătură cu sistemul nervos enteric: (1) e localizat în intestin, (2) sănătatea intestinului e esențială pentru cea mintală, (3) dacă nu ai scaun regulat și corect, stările tale emoționale pot fi *puternic* afectate. (*N. a.*)

52 Dacă manifești simptome medicale, lasă cartea deoparte și consultă un doctor. Elimină cauzele medicale împreună cu un doctor înainte să abordezi vindecarea din punct de vedere psihologic. (*N. a.*)

53 *Dorsal* înseamnă spate - aceasta este partea nervului vag care continuă în jos pe coloana vertebrală. *Ventral* înseamnă față, iar această parte a nervului vag e prezentă în mușchii faciali și e responsabilă de socializare. Printre altele. (*N. a.*)

54 Deb Dana, specialistă în traume, scrie: „Nucleul dorsal al nervului vag reacționează la indicii legate de amenințările asupra vieții noastre, ceea ce ne face să ne închidem, să amorțim și să ne distanțăm de ceilalți. Un pacient care trece printr-o scindare interioară și-a găsit refugiul într-o astfel de stare cauzată de nucleul dorsal al nervului vag", psychotherapynetworker.org/blog. (*N. a.*)

55 De ce 31? E un număr ciudat care îți va ajuta imediat creierul să revină la gândirea rațională. Orice număr la care nu te-ai gândi în mod normal că poate fi folosit funcționează la fel de bine. Această intervenție nu are un fundament științific. (*N. a.*)

56 „Poți să ai o senzație de vibrație atunci când cânți *OM* cu voce tare. Aceasta are potențialul de a stimula ramurile auriculare ale nervului vag, având astfel efecte asupra creierului.“ Bangalore G. Kalyani, Ganesan Venkatasubramanian, Rashmi Arasappa *et al.*, „Neurohemodynamic Correlates of «OM» Chanting: A Pilot Functional Magnetic Resonance Imaging Study“, în *International Journal of Yoga*, vol. 4, nr. 1, pp. 3–6, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3099. (*N. a.*)

57 „Poți să apelezi la sistemul tău social nervos pentru a-ți confirma faptul că te afli în siguranță. Uită-te în jur și caută indicii că ești ferit de pericole sau abordează strategii precum calmul sau respirația lentă ca să te relaxezi. Toate acestea au legătură cu sistemul de acțiune de deasupra diafragmei.“ Arielle Schwartz, „Polyvagal Theory Helps Unlock Symptoms of PTSD“, drarielleschwartz.com/polyvagal-theory-unlocks-symptoms-of-ptsd-dr-arielle-schwartz/#.YEzaaV1KifQ. (*N. a.*)

58 Acest procedeu nu are fundament științific. (*N. a.*)

59 Asta spune personajul jucat de Liam Neeson, Ducard, din *Batman – Începuturi*. După cum vom afla (dezvăluire care ar putea să-ți strice surpriza), Ducard are o umbră *puternică*: se va dovedi a fi maleficul Ra's al Ghul. (*N. a.*)

60 Fapt divers: principiul incertitudinii al lui Heisenberg spune: „Însuși actul măsurării va interfera impredictibil cu sistemul măsurat“, dictionary.apa.org/uncertainty. (*N. a.*)

61 Observație interesantă: la sfârşitul filmului, o vedem pe Andy fericită la noul ei job, dar, în opoziție cu gafele ei vestimentare de la începuturi, acum e îmbrăcată în niște haine foarte stilate. E demonstrația perfectă de integrare a umbrei. Andy e *conștientă* de dorința ei de a fi stilată, dar nu se mai lasă *condusă* de către aceasta. (*N. a.*)

62 Conceptul de limitare superioară provine din cartea lui Gay Hendricks, *The Big Leap*. (*N. a.*)

63 În *A Little Book on the Human Shadow*, Robert Bly scrie: „Fiecare parte a personalității noastre pe care nu o iubim ne va fi ostilă." (*N. a.*)

64 Lucrul cu umbra și limbajul părților ne pot ajuta să ne *explicăm* comportamentele, dar nimic nu le scuză. „Umbra m-a împins să fac asta" nu este o scuză validă. (*N. a.*)

65 Tulburarea de personalitate multiplă (TPM) nu mai reprezintă un diagnostic. Acum este numită tulburare de identitate disociativă (TIS). Aceasta este foarte stigmatizată și neînțeleasă, dar reprezintă o reacție perfect rezonabilă la o traumă severă. (*N. a.*)

66 Walt Whitman, *Cântec despre mine*, traducere de Mihnea Gheorghiu, Univers, București, 1973, p. 92. (*N. red.*)

67 Această perspectivă nu sugerează că procrastinarea e bună sau că ar trebui să eviți dificultățile. Ea îți permite să înțelegi funcția *procrastinării*, cu scopul de a o *schimba*. (*N. a.*)

68 Există multe modele terapeutice pe lângă IFS care folosesc teoria inteligențelor multiple. Printre acestea se numără Dialogul cu Vocea Interioară, terapia schematică, psihosinteza, hipnoterapia, terapia Gestalt, disocierea structurală și terapia stărilor ego. (*N. a.*)

69 Teoretic, autovătămarea ar trebui să se numească rănire provocată de către părți, deoarece sinele nu poate să rănească. Părțile nu au niciodată intenții rele – autovătămarea este un efort insuficient de a te proteja. (*N. a.*)

70 Autodistrugerea ar trebui să se numească „distrugere provocată de către părți", din moment ce sinele nu poate să distrugă. Iar autosabotajul ar trebui să se numească „protejare a părților", deoarece părțile care ne sabotează nu încearcă să ne facă rău, ci să ne protejeze. (*N. a.*)

71 Citatul îi este des atribuit psihiatrului austriac, dar nu-i aparține lui. (*N. red.*)

72 Așa cum e cazul cu orice, există o parte de umbră a ileismului. Pentru unele persoane, vorbirea la persoana a treia ajută la distanțarea față de responsabilitățile personale. Printre cei ce întruchipează astfel de exemple se regăsesc Gollum, Hulk, Iulius Cezar, precum și numeroși politicieni din zilele noastre. (*N. a.*)

73 Explicațiile privitoare la ego sunt numeroase. Iată una din dicționarul de psihologie APA, disponibil online: „În teoria psihanalitică, egoul este acea componentă a personalității responsabilă de interacțiunea cu lumea exterioară și cu cerințele sale practice", dictionary.apa.org/ego. (*N. a.*)

74 Ideea uciderii egoului își are locul în lumile ezoterice și supraconștiente. Moartea egoului spiritual are sens. Dar dacă discutăm despre ieșirea din blocaj și integrarea părților, încercarea de a ucide egoul nu funcționează. (*N. a.*)

75 Copiii nu sunt obraznici doar ca să se facă văzuți și auziți. Aceasta e doar una dintre multe alte explicații. (*N. a.*)

76 Gustările pentru umbre nu sunt același lucru cu catharsisul. Cel din urmă constă în eliberarea unui volum imens de energie, iar practicile cathartice fac deseori implozie. Gustările pentru umbre constă în acțiuni mici, digerabile și restrânse. (*N. a.*)

77 Un articol definește *integrarea corporală* astfel: „Cu toții avem un trup și cu toții ne mișcăm mereu, chiar dacă asta înseamnă doar că respirăm. Mișcarea și corpul nostru fac ca tot ceea ce suntem să devină *vizibil*: starea noastră emoțională, personalitatea, trecutul, familia și cultura." Barbara Nordstrom-Loeb, „Embodiment – How to Get It and Why It Is Important", *Earl E. Bakken Center for Spirituality and Healing*, 12 februarie 2018, csh.umn.edu/news-events/blog/thoughts-about-embodiment-how-get-it-and-why-it-important. (*N. a.*)

78 Esther Perel, *Inteligența erotică. Reconcilierea vieții erotice cu viața de familie*, traducere de Maria Loredana Dulcea, ediția a VI-a, revizuită, Curtea Veche Publishing, București, 2022, p. 206 (*N. red.*)

79 Harville Hendrix, *Primește iubirea pe care o dorești. Ghid pentru cupluri*, traducere de Iustina Cojocaru, Herald, București, 2015, pp. 169–170. (*N. red.*)

80 „Avem două amigdale, câte una pe fiecare parte a creierului, în spatele ochilor și în spatele nervilor optici. Dr. Bessel van der Kolk, în lucrarea sa *The Body Keeps the Score*, le numește «detectorul de fum». Acesta este responsabil de detectarea fricii și de pregătirea corpului pentru o reacție de urgență", Diane Musho Hamilton, „Calming Your Brain During Conflict", 22 decembrie 2015, hbr.org/2015/12/calming-your-brain-during-conflict. (*N. a.*)

81 Stan Tatkin, *Configurați pentru iubire*, traducere de Walter Fotescu, Herald, București, 2015, p. 49. (*N. red.*)

82 Gary Chapman, *Cele cinci limbaje ale iubirii*, traducere de Irina-Margareta Nistor, ediția a VI-a, Curtea Veche Publishing, București, 2019, p. 63. (*N. trad.*)

83 Gary Chapman, *De știut înainte de căsătorie*, traducere de Simona Mereu, Casa Cărții, Oradea, 2011, p. 8. (*N. red.*)

84 Marshall Rosenberg, *Comunicarea nonviolentă - Un limbaj al vieții*, traducere de Raluca Todor, Elena Francisc Publishing, București, 2005, p. 41. (*N. trad.*)

85 Henry Cloud, *Granițe în relații. Când să spui da, când să spui nu, pentru a prelua controlul asupra vieții tale*, traducere de Raluca Iulia Mirăuță, Logos, Cluj-Napoca, 2012, pp. 111–112. (*N. trad.*)

86 C.S. Lewis, *Despre minuni. Cele patru iubiri. Problema durerii*, traducere de Sorin Mărculescu, Humanitas, București, 1997, p. 170. (*N. trad.*)

87 Harvard Health Publishing, „The Health Benefits of Strong Relationships", Staying Healthy, 1 decembrie 2010. (*N. a.*)

88 Pentru mine, Rob Lowe va fi pentru totdeauna Samuel Norman Seaborne din *Viața la Casa Albă*. Aaron Sorkin, te rog - RESTARTEAZĂ-TE! (*N. a.*)

89 Esther Perel, *op. cit.*, p. 19. (*N. red.*)

90 Fapt divers: mottoul familiei Addams este *Sic gorgiamus allos subjectatos nunc*, adică „Ne vom ospăta cu cei care vor să ne supună". Cunosc și îmi place sentimentul, deși e posibil ca traducerea din latină să fie imprecisă. (*N. a.*)

91 Mitch Albom, *Cei cinci oameni pe care îi întâlnești în rai*, traducere de Alina Chiriac, Humanitas, București, 2006, p. 97. (*N. trad.*)

92 Culturile definesc familia în diferite moduri. Definiția folosită aici nu este singura, însă din moment ce informațiile avute în vedere sunt cuprinse într-un singur capitol, am ales să restrâng discuția. (*N. a.*)

93 Cele zece dinamici descrise sunt prezente și în familiile abuzive, însă într-o măsură mai mare, și au la bază intenția de a provoca rău. (*N. a.*)

94 Marshall B. Rosenberg, *op.cit.*, p. 19. (*N. trad.*)

95 Julia Cameron, *Cum să eliberezi artistul din tine. Calea artistului către o creativitate superioară*, traducere de Mugur Butuza, Paralela 45, București, 2015. (*N. trad.*)

96 Literatura de specialitate asupra incestului emoțional tratează și alte aspecte pe lângă limitele corporale. Discuțiile respective depășesc obiectivele acestui capitol. (*N. a.*)

97 Dinamica limitelor neclare face referire la familiile bine intenționate și în general funcționale, care *într-adevăr* nu știau că aceste comportamente sunt dăunătoare. Dacă familia ta este toxică sau disfuncțională, limitele neclare se încadrează clar în categoria abuzurilor. (*N. a.*)

98 Capitolul 9, „Maturizarea emoțională“, îți arată cum să faci față doliului. (*N. a.*)

99 „Dezorientarea spațială într-o aeronavă poate apărea ca urmare a unor situații legate de zbor sau a interpretării vizuale eronate. […] Dacă avionul este înclinat, decolează sau aterizează foarte încet, este posibil ca pilotul să nu perceapă schimbarea și să aibă impresia că aeronava e perfect echilibrată“, *Spatial Disorientation*, Encyclopaedia Britannica, britannica.com/science/spatial-disorientation#ref222226. (*N. a.*)

100 Jackie Leach Skully, „What Is a Disease?“, *EMBO Reports* 5, nr. 7, 2004, pp. 650–653, doi:10.1038/sj.embor.7400195. (*N. a.*)

101 Noțiunea de „mâncare neprocesată“ perpetuează obiceiurile toxice atunci când vine vorba de diete. Așa cum au arătat Elyse Resch și Evelyn Tribole în cartea lor, *Intuitive Eating*: „În momentul în care îți interzici un anumit aliment, acesta îți dezvoltă în mod paradoxal o poftă care devine tot mai intensă odată cu fiecare dietă urmată, odată cu efortul tău de a te opri de la a-l mânca.“ (*N. a.*)

102 „Au fost identificate trei circuite neurobiologice care au valoare euristică pentru studierea schimbărilor neurobiologice asociate evoluției și persistenței dependenței de droguri: un circuit al excesului, legat de intoxicare, unul al renunțării, legat de afectele negative, respectiv unul al dorinței, legat de anticipare (poftă).“ George F. Koob și Eric P. Zorrilla, „Neurobiological Mechanisms of Addiction: Focus on Corticotropin-Releasing Factor“, în *Current Opinion in Investigational Drugs*, vol. 11, nr. 1, 2010, p. 63, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2812895/. (*N. a.*)

103 Conform modelului moral, dependența este un păcat. Cel clinic spune că rădăcinile dependenței se află în creierul persoanei respective și că dependența nu poate fi vindecată. Modelul social susține că dependența este un comportament învățat și că poate fi schimbat. Modelul sănătății publice consideră că ea este o interacțiune între drog, consumator și mediul în care trăiește. Conform celui psihodinamic,

originea dependenței este în copilărie. Australian Government, Department of Health, „Models That Help Us Understand AOD Use in Society“,
1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/drugtreat-pubs-front5-wk-toc~drugtreat-pubs-front5-wk-secb~drugtreat-pubs-front5-wk-secb-3~drugtreat-pubs-front5-wk-secb-3-4#mod. (*N. a.*)

104 Teoria abstinenței susține că singura soluție este evitarea completă a unei substanțe sau a unui comportament. Cea a reducerii pagubelor încearcă să diminueze consecințele comportamentului unei persoane dependente prin intermediul unor mecanisme precum schimbul de seringi. Teoria moderației consideră că, pentru anumiți oameni, uneori este posibilă întreținerea unei relații sănătoase cu o substanță sau cu un comportament. (*N. a.*)

105 Malcolm Gladwell, *Blink. Decizii bune în 2 secunde*, traducere de Irina Henegar, Publica, București, 2011, p. 245. (*N. red.*)

106 Acest capitol le este dedicat cititorilor pentru care e valabilă explicația respectivă. Capitolul de față *nu* vizează afecțiunile mintale severe și persistente, opresiunea exercitată de mediu, sărăcia sau alte origini ale dependenței. (*N. a.*)

107 Ideea conform căreia dependența este un mecanism de autoprotejare nu scuză comportamentele în sine. Explicația nu e *niciodată* o scuză. Ea este necesară pentru a declanșa schimbarea. Niciun om care se confruntă cu dependența nu poate să spună „Mă protejam“ ca scuză pentru că a furat, a mințit sau a provocat haos în familie. (*N. a.*)

108 Această frază *nu* se referă la consumul de pornografie ca fiind sănătos sau nu, ci strict la *mințit*. Problema locului pornografiei într-o lume deschisă la diversitatea practicilor sexuale e o cu totul altă discuție. (*N. a.*)

109 Originea acronimului nu e cunoscută, dar se folosește în cadrul întâlnirilor Alcoolicilor Anonimi și Narcoticilor Anonimi. A fost popularizat de melodia „F.I.N.E“ de pe

albumul *Pump* (1989) al formației Aerosmith. (*N. a.*) În original, *f*cked, insecure, neurotic, and emotional*, de unde reiese acronimul F.I.N.E (*bine*). (*N. red.*)

110 *Abstinență* înseamnă în acest caz evitarea completă a unei substanțe sau a unui comportament. (*N. a.*)

111 Observă folosirea cuvântului „deseori". *Nu* a lui „mereu". Există o mulțime de oameni și de practici extraordinare în domeniul wellnessului și al mindfulnessului. (*N. a.*)

112 Deși nu sunt de acord cu teoria lui Hari cu privire la dependență, mi-a plăcut enorm cartea lui, *Lost Connections: Why You're Depressed and How to Find Hope*, pe care o recomand din toată inima. (*N. a.*) *Vezi și* ediția în limba română: *Legături pierdute. Cauze reale ale depresiei și soluții surprinzătoare*, traducere de Oana-Marina Badea, Trei, București, 2019. (*N. red.*)

113 Charles Duhigg, *Puterea obișnuinței. De ce facem ceea ce facem în viață și în afaceri*, traducere de Dan Crăciun, Publica, București, 2016, p. 114. (*N. trad.*)

114 Bucla OODA este o strategie militară foarte complexă, *mult* modificată în acest context, în scopul întreruperii unui obicei. Variații ale strategiei sunt deseori folosite în mediul juridic sau în cel antreprenorial pentru a crește abilitățile de luare a deciziilor. (*N. a.*)

115 Mergi la o consultație înainte de a exclude explicațiile de ordin medical pentru simptomele pe care le ai. (*N. a.*)

116 Perioada de 21 de zile e foarte vehiculată în cultura pop și își are originile, cel mai probabil, într-o carte scrisă în anii 1960 de un chirurg plastician pe nume dr. Maxwell Maltz despre imaginea de sine: *Psiho-cibernetica. Corectarea imaginii de sine* (traducere de Irina-Margareta Nistor, Curtea Veche Publishing, București, 2017, *n. red.*). Dr. Maltz nu a spus că e nevoie de 21 de zile pentru a forma un obicei. El a

susținut că, de regulă, era nevoie de cel puțin trei săptămâni pentru ca pacienții săi să dezvolte o nouă imagine de sine. (*N. a.*)

117 Carol S. Pearson, *Trezirea eroului interior. Douăsprezece arhetipuri care ne ajută să ne regăsim și să ne transformăm lumea*, traducere de Mirela Foghianu, Trei, București, 2018, p. 492. (*N. red.*)

118 Madeleine L'Engle, *O buclă în timp*, traducere de Andreea Caleman, ART, București, 2015, p. 106. (*N. trad.*)

119 Lewis Carroll, *Alice în Țara Minunilor*, traducere de Antoaneta Ralian, traducerea versurilor de Ioana Ieronim, Humanitas, București, 2016, p. 15. (*N. trad.*)

120 „Regresia la adulți […] implică revenirea la un stadiu anterior al dezvoltării (emoționale, sociale sau comportamentale) în momentele stresante. Hermioni N. Lokko, Theodore A. Stern, „Regression: Diagnosis, Evaluation, and Management", în *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, vol. 17, nr. 3, 2015, 10.4088/PCC.14f01761, doi.org/10.4088/PCC.14f01761. (*N. a.*)

121 Lewis Carroll, *op. cit.*, p. 49. (*N. trad.*)

122 Acest capitol face referire la câteva sărbători americane, dar ideile de aici se aplică sărbătorilor din oricare religie sau regiune a lumii. (*N. a.*)

123 Paulo Coelho, *Alchimistul*, traducere de Gabriela Banu, Humanitas, București, 2008, p. 166. (*N. red.*)

124 Dacă în secret ți-e rușine de igiena ta, află că un număr semnificativ de adulți, care sunt de altfel funcționali, raportează probleme cu periatul și curățatul dinților sau cu dușurile. (*N. a.*)

125 Avertisment: „Schimbă-ți gândurile pentru a-ți schimba viața" funcționează *doar* dacă ești în siguranță, nu ești victima rasismului sistemic și ai acces la resursele necesare.

Asta nu e valabil pentru toată lumea. Dacă sunt anumite aspecte în care puterea ta de schimbare este egală cu zero, concentrează-te pe schimbare acolo unde poți. (*N. a.*)

126 O căutare pe Google a expresiei în limba engleză „live, laugh, love" oferă 457 de milioane de rezultate, printre care mii și mii de decorațiuni de perete, bibelouri și căni de cafea. (*N. a.*)

127 Citatul îi aparține, de fapt, lui Phil Cousineau, care a scris o biografie a lui Joseph Campbell. (*N. red.*)

128 Nu toți copiii au aceste convingeri. Eu nu le-am avut și poate că nici tu. Traumele din copilărie distrug capacitatea de a crede în inocență, bunătate, încredere și iubire necondiționată. Dacă circumstanțele în care ai crescut te-au privat de avantajele de a gândi precum un copil, sari la secțiunea următoare. (*N. a.*)

129 „Artist Dates", juliacameronlive.com/basic-tools/artists-dates/. Dacă n-ar fi fost *Cum să eliberezi artistul din tine. Calea artistului către o creativitate superioară*, încă aș fi lucrat la jobul pe care îl uram, aș fi fost într-o relație care mă distrugea și aș fi fost dependentă de tot felul de substanțe și comportamente. Instrumentele și conceptele propuse de către Julia Cameron îți schimbă viața. Recomand cu convingere. (*N. a.*)

130 Dacă tu crezi în reîncarnare, atunci, din punct de vedere tehnic, da, ai putea primi o nouă șansă să-ți trăiești copilăria. Dar ar fi altfel. Reîncarnarea *nu* e un cartonaș „ieși gratis din închisoare" pentru suferința din *această* viață. (*N. a.*)

131 Să fii propriul tău cavaler pe cal alb nu înseamnă că nu mai ai nevoie de alți oameni. Cu toții suntem programați să ne apropiem de ceilalți. Este o diferență între a cere *ajutorul* și a cere să fii *salvat*. (*N. a.*)

132 Compulsia la repetiție reprezintă un concept freudian popularizat și actualizat în lucrările specialistului în traumă dr. Bessel van der Kolk. (*N. a.*)

133 Megan Devine, *E ok să nu fii ok. Cum să faci față doliului și pierderii într-o lume care nu înțelege*, traducere de Diana Ilie, Curtea Veche Publishing, București, 2022, p. 44. (*N. red.*)

134 Cele patru sarcini în confruntarea cu doliul sunt preluate din *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, de J. William Worden. (*N. a.*)

135 Elizabeth Gilbert, *op.cit.*, p. 221. (*N. trad.*)

136 Într-un interviu acordat de Kim Mills pentru American Psychological Association, dr. Michael Norton, profesor de administrarea afacerilor distins cu titlul Harold M. Brierley la Harvard Business School, spune: „„Ceea ce am descoperit, iar asta este o veste bună, e că până și acele [ritualuri] private pe care le creăm noi înșine sunt asociate cu reducerea suferinței și dezvoltarea abilității de a face față situațiilor", apa.org/research/action/speaking-of-psychology/ritual-loss-covid-19 . „Cercetările recente sugerează că ritualurile ar putea fi mai raționale decât par. De ce? Pentru că până și ritualurile simple pot fi foarte eficiente. […] Ba mai mult, se pare că ritualurile le aduc beneficii și celor care nu cred că ele funcționează. […] Recent, o serie de investigații făcute de psihologi au relevat noi rezultate intrigante care demonstrează că ritualurile au un impact cauzal asupra gândurilor, sentimentelor și comportamentelor." Francesca Gino, Michael I. Norton, „Why Rituals Work", *Scientific American*, 14 mai 2013, scientificamerican.com/article/why-rituals-work. (*N. a.*)

137 Mulți oameni folosesc baloane sau lampioane în ritualurile de doliu, dar asta are și un impact puternic asupra mediului înconjurător. (*N. a.*)

138 „Rămâi cu mintea și picioarele pe pământ" este o mantra folosită des în recuperarea de pe urma dependenței de substanțe. (*N. a.*)

139 Lewis Carroll, *op. cit.*, p. 135. (*N. trad.*)

140 „Zugzwang este un cuvânt din limba germană care înseamnă practic: «E rândul tău să muți, iar toate mutările pe care le poți face sunt rele!» În șah nu ai posibilitatea să sari peste o mutare, așadar lipsa opțiunilor poate însemna pierderea jocului!“, chess.com/article/view/what-is-zugzwang-chess-terms. (*N. a.*)

141 Vezi capitolul 9 pentru indicații cu privire la doliu. (*N. a.*)

142 Autorul Rugăciunii pentru seninătate este anonim. Rugăciunea îi este de obicei atribuită lui Reinhold Niebuhr, dar un articol din 2008 din *The New York Times* a pus la îndoială această ipoteză. Laurie Goodstein, „Serenity Prayer Stirs Up Doubt: Who Wrote It?“, *The New York Times*, 11 iulie 2008, nytimes.com/2008/07/11/us/11prayer. (*N. a.*)

143 „Fă următorul lucru care trebuie făcut“ e una dintre mantrele Alcoolicilor Anonimi. „The Next Right Thing“ („Următorul lucru care trebuie făcut“) e și o melodie popularizată de Kristen Bell în filmul animat *Regatul de gheață 2*. Cea mai veche utilizare cunoscută a expresiei datează din 1897 și provine din cartea *Ye Nexte Thynge*, de Eleanor Amerman Sutphen. Ea citează un poem de George A. Paull, care conține versurile: „And through the hours/The quiet words ring/Like a low inspiration:/«Doe ye nexte thynge..»“ (*N. a.*) În traducere liberă: „Iar când orele se scurg/Liniștea cuvintelor răsună/Precum un suflu molcom:/«Fă ce trebuie făcut.»“ (*N. trad.*)

144 Dacă ai stat vreodată în mașină pe marginea străzii fără să știi pe care drum să mergi din cauză că încă nu fusese inventat GPS-ul, te înțeleg perfect. (*N. a.*)

145 Vai, cât mi-aș dori ca spectacolul de stand-up de pe Netflix al lui Taylor Tomlinson, *Quarter-Life Crisis*, să fi existat atunci când am trecut prin propria criză a sfertului de viață. E genial. (*N. a.*)

146 Scriitoarea, directoarea executivă și antropoloaga organizațională Judith E. Glaser a scris: „Cercetătorii au

descoperit că, atunci când sărbătorești ceva, activezi ganglionii bazali, responsabili de eliberarea neurotransmițătorului numit dopamină. Această substanță ia legătura cu zonele din creier aflate în cortexul prefrontal, ceea ce le permite oamenilor să fie atenți la sarcinile importante, să ignore informațiile derutante și să actualizeze în memoria funcțională doar cele mai importante informații necesare rezolvării problemelor.“ „Celebration Time“, *Psychology Today*, 28 decembrie 2015, psychologytoday.com/us/blog/conversational-intelligence/201512/celebration-time . (*N. a.*)

147 Vezi capitolul 3 pentru a afla mai multe informații despre reacțiile la situații de stres. Aceste noțiuni sunt prezentate ca simplificări și metafore. (*N. a.*)

148 Axa HPA este axa hipotalamo-hipofizo-adrenală. „Deși funcționarea corectă a axei HPA este esențială în controlarea stresului, atunci când este stimulată prea tare (de exemplu, atunci când te confrunți cu stres extrem în mod regulat), pot fi declanșate probleme fizice și psihice“, neuroscientificallychallenged.com/blog/2014/5/31/what-is-the-hpa-axis . (*N. a.*)

149 Stuart Smalley e un personaj fictiv din emisiunea *Saturday Night Live*, cunoscut pentru afirmațiile sale exagerate: „Sunt destul de bun, sunt destul de deștept și, îți convine sau nu, oamenii mă plac!“ (*N. a.*)

150 Pema Chödrön, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times*. În această frumoasă carte, ea scrie și următoarele: „Un războinic acceptă faptul că nu poate ști niciodată ce i se va întâmpla. Putem încerca să controlăm incontrolabilul căutând siguranța și predictibilitatea, sperând mereu să fim în largul nostru și feriți de pericole. Dar adevărul este că niciodată nu putem să evităm incertitudinea. Să nu știm face parte din aventură și este, totodată, ceea ce ne provoacă frică.“ (*N. a.*)

151 Clarissa Pinkola Estés, *Femei care aleargă cu lupii. Povești și mituri ale arhetipului Femeii Sălbatice*, traducere de Simona Voicu, Niculescu, București, 2017, p. 496. (*N. red.*)